

# SYMPHONIE POSTURALE

## Gymnastique

*Symphonie posturale a pour mission l'enseignement du STRETCHING POSTURAL®. C'est la gymnastique du dos par excellence !*




**Les muscles de la posture**, c'est-à-dire ceux qui permettent de soutenir le corps debout, sont situés en **profondeur**.

Le STRETCHING POSTURAL® les sollicite tout particulièrement, **notamment les muscles du dos, des jambes et les abdominaux**.

Ses effets sont **musculaires, respiratoires** (liés à la ventilation des muscles pendant l'effort) et **circulatoires** (l'effet de pompe contraction-relâchement du muscle brasse le système veineux).

La pratique du STRETCHING POSTURAL® permet **un retour à la verticalité**, axe vital, une **prise de conscience de son corps**, un **travail sur l'équilibre**. Les pieds, les yeux, les oreilles sont 3 organes recrutés pour permettre **une équilibration du corps** (c'est pourquoi les postures de STRETCHING POSTURAL® se font **AUTANT** en position debout qu'en position assise ou allongée).



Ces postures à base d'étirements permettent de **lutter contre les douleurs, les déformations et les tassements, notamment ceux du dos.**

Le STRETCHING POSTURAL ® assouplit de manière équilibrée toutes les chaînes musculaires et **lutte contre toute rigidité articulaire.**

L'écoute du corps et de ses ressentis, l'attention sur la respiration **libèrent les tensions « inutiles »**, créent une **libre circulation énergétique** et permettent le **lâcher-prise.**

#### **Horaires des séances :**

- \* **salle bleue du Centre Culturel** : le lundi de 19h15 à 20h15, le mardi de 10h45 à 11h45 et le mercredi de 20h15 à 21h15.
- \* **salle des fêtes sous l'ancienne mairie** : le lundi de 9h15 à 10h15 et de 18h30 à 19h30, le mercredi de 9h15 à 10h15 et de 19h à 20h, le jeudi de 8h45 à 9h45 et de 18h45 à 19h45.