

Body-Stretch

Le Body-Stretch est un travail fonctionnel du corps incluant mobilisation des articulations et souplesse par étirements de groupes musculaires en pleine conscience.

Elle est conçue pour tous ceux qui désirent retrouver ou améliorer leur liberté de mouvement. Par des mouvements articulaires ciblés (flexions, extensions, rotations, inclinaisons, compressions et relâchements) et des séquences fluides guidées par la respiration, ces séances apportent vitalité et bien être. Des auto-massages peuvent être pratiqués pour agir sur les tissus mous et les tissus conjonctifs.

Les chaînes musculaires peuvent ainsi mieux fonctionner et être activées de manière optimale quand les articulations sont libérées.

Cet entraînement est recommandé pour tout public y compris les personnes sédentaires ou celles souffrant d'arthrose.

Une augmentation durable de qualité de vie pour tous !



Lundi de 10h15 à 11h15

Le Colibri