

STRETCHING POSTURAL®



animatrice

Yollande LOUAT
(méthode J.P. MOREAU)

publics

Ados - Adultes

lieux d'activité

MJC Centre ville - Salle 5
Lundi : 8h45 - 9h45

École de la Bastide Haute
Mercredi : 17h30 - 18h45

MJC Canourgues - Dojo
Mardi : 10h00 - 11h00

cotisations

+ adhésion; - 18 ans 12 € / +18 ans 15 €

1 heure : 150 € / AN

2 heures : 230 € / AN

Certificat médical obligatoire

votre section

Reprogrammer votre posture afin d'éliminer vos tensions et vos douleurs.

Cette technique de construction progressive grâce à des contractions musculaires et des étirements soutenus par une respiration particulière ;

évacuera le stress et vous permettra de sculpter votre corps en profondeur.