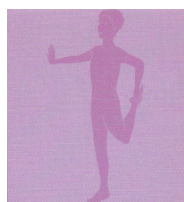


Stretching Postural® Méthode Jean-Pierre Moreau



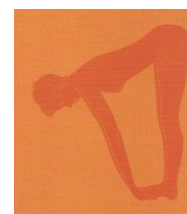
Etirement construit et progressif

Retrouver un corps harmonieux et un esprit sain

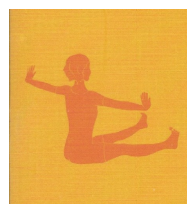


Délier les tensions musculaires

Délier les tensions nerveuses



Lâcher prise



Evacuer le stress
permanent

Se pratique selon le **potentiel articulaire et musculaire de chacun**
Accompagné de techniques **respiratoires spécifiques**
Cours collectif ouvert à tout public, pas de limite d'âge

Activité de bien être reconnue et recommandée par les kinés depuis plus de 40 ans.

Jour & horaire du cours

Samedi de 9h à 10h

Tarif : 235 € cotisation annuelle + 25 € frais d'adhésion



Val d'Yerres DANSE

4 place Saint-Médard – 91800 BRUNOY

Contact : ejagueneau@gmail.com - Tél : 06-75-86-22-26

Site internet : www.valdyerresdanse.com