

Qu'est-ce que le STRETCHING ?

Envie d'une nouvelle liberté de mouvement dans votre corps ? Besoin d'évacuer un stress trop pesant ? Urgence à réveiller des articulations endolories voire rouillées par des mois d'immobilité forcée ?

Après des mois de pratique perturbée par la crise sanitaire, **ACIGNE STRETCHING** reprend avec une joie immense ses activités au gymnase.

Les cours s'adressent à tous, débutants comme sportifs confirmés. Chacun vient avec ses moyens et son humeur du jour.

La pratique de stretching alterne mobilisation de chaque partie du corps, étirements globaux, mini enchaînements, mouvements dans l'espace, automassages et relaxation. 5 consignes pour gagner en souplesse : écouter son corps, ne pas forcer, respirer dans les postures, bien répartir le poids du corps dans ses appuis et laisser faire les lois de la gravité !

Les cours conjuguent douceur et efficacité, cadrage et lâcher prise, rythme et fluidité, pour un meilleur équilibre entre le corps et l'esprit. Le tout dans une ambiance particulièrement conviviale ! Les participants viennent se vider la tête et « se faire du bien » en renouvelant la circulation d'énergie à travers le corps entier.

Avec ACIGNE STRETCHING chouchoutez vos articulations !!!

Informations pratiques :

Horaires des cours : lundi 11h00 à 12h15 (salle 2 bis du Chevré) Jeudi 19h20 à 20h30 (salle 3 du Chevré) avec notre professeure Catherine Peson.

Tarifs : 105 euros pour l'année, 200 euros pour 2 cours ou en couple.

Coordonnées contact : Nathalie ANIER- Présidente / acignestretching@gmail.com