

## STRETCHING POSTURAL

Le Stretching Postural® a pour but de favoriser des étirements afin de créer des contractions musculaires profondes. Cette activité encore peu connue vous séduira par son efficacité tant sur le corps que sur l'esprit et vous permettra de repousser vos limites selon son propre désir. Pratiquer en France depuis déjà plus de trente ans, c'est une discipline reconnue que de très nombreux thérapeutes pratiquent pour ses vertus bienfaisantes.

### L'histoire du Stretching Postural® :

La méthode Stretching Postural® et la marque déposée qui lui est associée sont l'oeuvre de Jean-Pierre MOREAU, kinésithérapeute à l'Institut National des Sports et entraineur d'athlètes de haut niveau à partir de 1960.

Le Stretching Postural® est né d'une intuition qui devait se confirmer quelques années plus tard, de la prédominance des muscles de l'attitude et du maintien sur les muscles dynamiques. L'étude du travail construit et dirigé s'est initiée depuis les années 1965 pour aboutir à une technique riche et réfléchie.