

# Gym Posturale

Réalisée sans appareil, avec un minimum de matériel, en utilisant simplement le poids du corps, la gym posturale est une synthèse de postures actives, de méthode PILATES, de culture physique traditionnelle, de Stretching ou de postures de yoga.

C'est par un travail de mouvement global, en s'appuyant sur le système postural profond qu'elle va rendre le corps plus performant. Elle vous permettra d'harmoniser et de renforcer votre musculature tout en amplifiant votre liberté de mouvement, de relâcher les tensions nerveuses et musculaires, de prendre conscience de votre respiration et contribuera à rendre votre corps puissant sans être corpulent.

4 cours de gym post vous sont proposés.

