



Se découvrir,

mieux se sentir,

s'entretenir 

...Le pouvoir de l'intention 

Stretch. & Gym. Douce 

Avec Annick

Le stretching appartient au domaine du wellness des activités dites « tendance ». Il regroupe différentes techniques d'étirements : dynamiques, actifs ou passifs qui s'appuient sur des principes physiologiques et des savoirs anatomiques dûment identifiés.

Cette activité est utilisée dans la séance EPGV, à des moments privilégiés pour améliorer la souplesse (l'intention éducative) dans un contexte Sport Santé.

Un étirement est toujours une proposition, un objectif vers lequel on tend.

Il doit impérativement être adapté à chacun par une pédagogie différenciée