



Une méthode de stretch à développer au travail

Yoga, Pilates, Qi Gong et autres disciplines bien connues, sont aujourd'hui largement pratiquées. Apparu plus récemment, le Stretching Postural® compte beaucoup moins d'adeptes.

Pourtant, sauf exception, tous ceux qui l'ont testé l'ont adopté. Cette méthode française est issue de l'expérience de Jean-Pierre Moreau, qui fut kinésithérapeute de l'équipe de France de tennis de table, et de pilotes de moto et de Formule 1. Dans les années 80, il a mis en évidence l'importance d'un travail postural bien maîtrisé et régulièrement pratiqué. Sa méthode est à l'origine du Stretching Postural®, marque aujourd'hui déposée par sa fille, qui a « repris le flambeau ».

À Colomiers, Nadia Neau, intervenante indépendante depuis une dizaine d'années, est l'une des 400 praticiens de Stretching Postural® de France.

« Mes cours s'adressent à tous, avec des adaptations personnalisées pour ceux qui présentent des pathologies ou pour corriger les effets induits par certains postes de travail. Les bienfaits sont immédiats et durables, sur le plan physique et mental : même installées depuis longtemps, des douleurs disparaissent,



Le stretching postural pourrait aussi se développer au travail. / DDM

l'état général se régule. Les muscles profonds se renforcent mais on gagne aussi en souplesse, en amplitude d'ouverture au niveau des épaules et des hanches. Qui plus est, on développe ses capacités de concentration ».

Nadia guide par la parole de manière continue, pour « ramener l'esprit et le mental dans le corps » : « Je m'adresse à chacun, je veille et j'ai l'œil ! Après 10 ans d'expérience, j'aimerais

à présent intervenir directement en entreprise, avec des exercices spécifiques à faire au bureau, sur une chaise ou sur son poste de travail, car c'est souvent là que se développent les pathologies ! Pratiquer sur place et régulièrement quelques exercices très simples, s'avère rapidement très efficace ! »

Informations, contact : Tél. 06 20 65 69 52, mél assocestenvous@gmail.com, site www.stretchingcolomiers.fr

