

Le stretching

Le stretching est une activité corporelle basée sur des étirements actifs et passifs, réalisés de manière lente, contrôlée et en pleine conscience.

Il vise à assouplir les muscles, mobiliser les articulations et relâcher les tensions.

C'est un cours à intensité douce, accessible et sécurisant.

Les avantages du stretching

- Amélioration de la souplesse — étire les chaînes musculaires et augmente l'amplitude articulaire.
- Diminution des tensions musculaires — idéal pour les personnes stressées ou raides.
- Prévention des blessures — améliore la mobilité et la récupération.
- Meilleure posture — relâche les zones souvent contractées (dos, hanches, épaules).
- Relaxation mentale — respiration lente, détente, baisse du stress.
- Récupération sportive — parfait après des séances de renforcement ou cardio

Quel public est visé ?

Le stretching est adapté à tous et particulièrement recommandé pour :

- Seniors : entretien de la mobilité, prévention des douleurs.
- Débutants : activité douce, non intimidante.
- Sportifs : récupération, prévention des blessures.
- Personnes stressées : détente, respiration, relâchement.
- Personnes avec raideurs (dos, cervicales, hanches).

