

COURS

SOUPLESSE ET DÉTENTE

Ce cours s'adresse aux gens de 50 ans et plus qui veulent se détendre et expérimenter des étirements qu'ils pourront reproduire quotidiennement. Ce cours est accessible à tous, même à ceux et celles qui ont des troubles musculo-squelettiques.

Objectif

L'objectif du cours est de maintenir la mobilité normale des articulations.

Contenu

Dans ce cours, nous exécutons une série d'étirements ayant pour but de maintenir la flexibilité des muscles et des tendons. Quelques exercices de renforcement musculaire, visant principalement les membres inférieurs et le tronc, sont également proposés dans le but d'optimiser l'exécution des étirements.

L'utilisation de la conscience permet d'apprendre à percevoir les signes corporels pour graduer les mouvements de manière à développer ses capacités, tout en respectant ses limites. Ce cours se déroule dans une ambiance de calme et se termine par une période de détente.

Bienfaits

Ce cours aide à se détendre (physiquement et mentalement) et permet d'améliorer l'équilibre musculaire.

Équipement

Le cours de souplesse et détente se pratique en habit confortable de votre choix et sans chaussures (pieds nus ou en chaussettes). Vous pouvez apporter une bouteille d'eau. Aucun autre équipement n'est requis.

Essai gratuit

Il est possible de faire l'essai du premier cours sans obligation. Pour toute question ou précision, n'hésitez pas à communiquer avec nous.