

### Informations sur la structure

|   |   |
|---|---|
| Nom de(s) l'activité(s)                       | Stretching Postural   |
| Nom de la structure                           | Santhea et à mon domicile   |
| Adresse du site de pratique                   | Santhea 632 square Jacques Prévert<br>59450 Sin le Noble<br>Domicile 805 rue de la Navie<br>59870 Wandignies Hamage |
| Nom prénom de la ou les personnes encadrantes | Caraux France   |
| Formation des personnes encadrantes           | Licence en Stretching Postural,<br>formation continue   |
| Coordonnées de contact (mail et téléphone)    | <a href="mailto:france.caraus@orange.fr">france.caraus@orange.fr</a><br>06-15-24-16-91                              |

### Informations sur les activités

|   |   |
|---|---|
| Description de l'activité   | Technique statique (aucuns mouvements pendant les postures) dynamique globale assurée par des respirations spécifiques, la méthode est précise, les étirements progressifs ainsi que les contractions musculaires qui aboutissent, en final, à un travail du corps dans sa globalité, adapté à tous et adaptable pour tous.   |
| Description d'une séance type   | On commence par un rituel, un enracinement, sorte d'échauffement.<br>il y a 2 stretch toniques (constructions musculaires), 1 stretch lourd (auto-étirement), 2 stretch toniques (constructions musculaires), 1 stretch lourd (auto-étirement), un stretch final (auto-étirement) puis un retour en douceur par une respiration profonde, la séance commence debout puis progressivement les postures changent pour terminer au sol, on adapte en fonction des possibilités de chacun.<br>Tout en étant collectives, les séances ont une approche strictement individuelle.<br>Chacun travaille dans son propre registre et progresse à son rythme. |
| Type de groupe (niveau, sport santé oui/non, moyenne d'âge, etc...)         | Pour les non sportifs et les sportifs de haut niveau, dans mes séances il y a tout type d'âge (jusqu'à plus de 76 ans), avec et sans pathologies  |
| Activité adaptée à des personnes atteintes de maladies chroniques : OUI/NON | oui   |
| Nombre de personnes par séance  | 8 personnes à Santhéa<br>4 personnes à mon domicile   |

*Horaires et jours des séances « classiques »*

Pour le moment le jeudi de 18h00 à 19h00 à Santhéa  
le samedi 9h30 à 10h30 à mon domicile

**Coûts liés à la pratique**

*Pouvez-vous proposer des séances d'initiation gratuite : OUI / NON*

oui

*Si non, quel est le coût d'une séance d'initiation*

*Quel est le coût de la pratique régulière de votre activité (adhésion à l'année, tarification à la séance, montant etc...) ?*

- La séance : 13 euros  
- abonnement de 12 séances : 135 euros valable 6 mois  
- abonnement de 24 séances : 240 euros valable 1 an  
- abonnement de 36 séances : 330 euros valable 1 an

*Existe-t-il un tarif dégressif si début de l'activité en cours d'année ? Si oui lequel ?*

non

*Faut-il une tenue particulière pour la pratique du sport ? Si oui laquelle ?*

Oui tenue décontractée

*Quel matériel est mis à disposition pour la pratique ?*

Aucun, chacun apporte son tapis

➔ **Formulaire à envoyer par mail à :** [mthuaudet@santedouaisis.fr](mailto:mthuaudet@santedouaisis.fr)