

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 59450 Sin le Noble Domicile 805 rue de la Navie 59870 Wandignies Hamage
Nom prénom de la ou les personnes encadrantes	Caraux France
Formation des personnes encadrantes	Licence en Stretching Postural, formation continue
Coordonnées de contact (mail et téléphone)	france.caraus@orange.fr 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. 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. Tout en étant collectives, les séances ont une approche strictement individuelle. 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 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**