



Monsieur René LEROUX, éducateur sportif diplômé spécialisé dans la gym de remise en forme et dans différents domaines du sport santé. Formateur expérimenté dans l'expression corporelle.

SONDAGE



SONDAGE de cours de Gymnastique Posturale les MERCREDIS sur la commune de Meusnes de 18h00 - 19H00.

Seriez-vous intéressés par cette activité

Nous répondre au plus vite n° 06 33 60 44 99.

Cette gymnastique est le reflet de nombreux aspects de différentes cultures et ce mélange lui confère une efficacité reconnue dans le milieu de la santé et du sport. Le travail sur la souplesse, l'équilibre, le renforcement musculaire équilibré. La prise de conscience des faiblesses biomécaniques, de la prise en compte des possibilités et des capacités de chacun (e), d'optimiser le potentiel lié à la concentration, l'attention au quotidien à la puissance physique. Pour parler de sa vraie force, elle se situe dans le maintien, la recherche d'une liberté de mouvement face à la raideur du corps, de garder, de maintenir sa force vitale de tous les jours, aussi, bien cérébrale que physique. Comprendre ce que l'on fait et vouloir être acteur de sa propre santé, c'est cela, la gymnastique posturale. La connaissance de la réalité corporelle, de ces mécanismes en général donne une vision globale du mot santé et permet d'éviter les erreurs de tous les jours. Savoir pour agir pas seulement faire !... Le plaisir de l'activité semble, aussi, une priorité. Le système physiologique est en connexion avec les différents paramètres de l'activité. L'être humain est vivant et bien portant grâce à l'ensemble de ces caractéristiques.