

LE STRETCHING

Notre pratique avec Françoise LOWINSKY

C'est un travail en douceur dans un continuum d'étirements mais aussi de renforcement musculaire des muscles profonds, par une suite d'exercices complémentaires. Et ce sur une respiration adaptée, localisée, en concordance avec l'exercice.

Chaque personne va pouvoir s'adapter, pour exécuter la proposition, Si elle s'éloigne de cette proposition, elle sera canalisée par Françoise.

Ce fonctionnement apporte une détente et un rééquilibrage des tensions permettant un mieux être évident.

Au fur et à mesure des séances le corps mémorise sa posture la plus équilibrée, pour se mouvoir aisément au quotidien.

C'est une oxygénation du corps dans sa totalité.

Ces cours sont adaptés à tous les âges, ils permettent l'atténuation, voir la disparition des douleurs et problèmes arthrosiques, grâce a une régularité dans la pratique.



francoiselowinsky1@gmail.com

**DU MOUVEMENT AU GESTE
2025/2026**

Agrément Jeunesse et sport 46522697

STRETCHING

Recherche de l'équilibre de chacun,
chacune.

***La tête s'inscrit dans le corps et le corps dans la tête.
La respiration est le médium pour réussir cette
rencontre équilibrante de son soi.***

**REPRISE des COURS MARDI 16 SEPTEMBRE
2025
19h / 20H.**

Salle de Danse de MONTCUQ
francoiselowinsky1@gmail.com