

**Raison Sociale :** Association TONIC Stretching Postural® Méthode Moreau®

Président : Hervé Lamidieu

Adresse : 7 rue de Fraisans  
39700 Salans

Contact : 06 44 98 72 87  
[stretchingpostural.bfc@gmail.com](mailto:stretchingpostural.bfc@gmail.com)

Facebook [TONIC Stretching Postural](#)

Web : <https://www.stretching-postural.com/>

**Activité :** Technique Corporelle **Globale** pour **Tonifier** toutes les chaînes musculaires profondes, c'est-à-dire les muscles posturaux, ceux qui nous tiennent debout. Permet également de **Renforcer** la musculature dynamique, d'Améliorer l'**Amplitude articulaire**, la **Flexibilité**, la **Respiration**, Diminue le **Stress**, et bien plus encore.  
Cette méthode éprouvée permet de diminuer nos douleurs, notamment les douleurs de dos, voire de les gommer, de retrouver un mieux être et un meilleur sommeil.

Public : Accessible à tous. Aucun niveau requis.  
Séances collectives avec une approche individuelle.  
Postures adaptables en fonction du potentiel articulaire et musculaire de chacun.

|                  |          |       |                                 |
|------------------|----------|-------|---------------------------------|
| <b>Séances :</b> | Lundi    | 18h30 | Roset-Fluans, salle polyvalente |
|                  | Mardi    | 18h00 | Liesle, salle des fêtes         |
|                  | Mercredi | 18h15 | Salans, salle polyvalente       |