



FASCIA STRETCHING

“ Se relier à l'intelligence du corps ”

- ◆ Une pratique simple apportant :
FLUIDITÉ, TONICITÉ, DÉTENTE.
- ◆ Indiqué pour améliorer :
 - Mal de dos
 - Douleurs articulaires
 - Équilibre
 - Coordination

Lundi : 17:45 au Faget 31

19:30 à Lanta 31

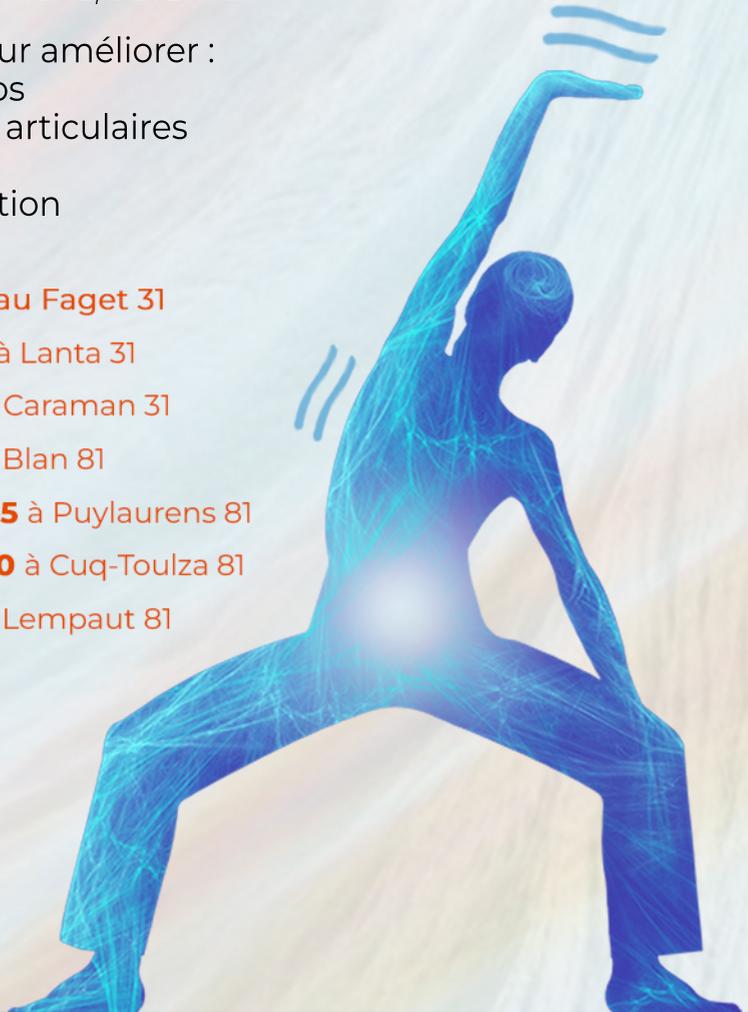
Mardi 16:45 à Caraman 31

18:30 à Blan 81

Mercredi 17:45 à Puylaurens 81

19:00 à Cuq-Toulza 81

Jedi 10:00 à Lempaut 81



Séance d'essai gratuite toute l'année

David : 06 27 01 96 04



contact@fascia-stretching.fr



<https://fascia-stretching.fr>



FASCIA STRETCHING

Un moment
de recentrage
et de mieux-être

Souplesse retrouvée,
mouvements
plus fluides

Tonification profonde
des muscles posturaux

Détente profonde
du corps
et du mental

Posture et mobilité
durablement
améliorées

Évolutions
visibles
rapidement

Soulagement des tensions
et douleurs chroniques

🌟 Envie de bouger autrement ?

Rejoignez un cours collectif de Fascia Stretching : une méthode originale pour renforcer, étirer, libérer et se reconnecter à soi.

Approche tonique, profonde, et respectueuse du corps, le Fascia Stretching allie tonification posturale, étirements lents, conscience corporelle et relaxation guidée. Il agit sur les fascias, ce tissu sensoriel qui relie et structure tout le corps.

Dès les premières séances : plus de légèreté, souplesse, tonicité, et une libération des tensions, physiques comme émotionnelles. Avec la régularité, les effets sont rapides et durables.

Je suis co-créateur de cette approche issue de 20 ans de pratique et d'exploration du mouvement.

Nous mobilisons les muscles profonds pour accéder au système fascial, favoriser l'équilibre, renforcer le tonus, et éveiller la mémoire du corps.

DAVID : 06 27 01 96 04