

# STRETCHING POSTURAL & PILATES

## STAGE

du 13 au 17 juillet  
2026

DOMAINE DU TAILLÉ  
07200 VESSEaux



lma, Bayle - Montelimar - Ne pas gêner sur la voie publique

SYLVIA LECLAIRE  
GOODY DOROW



<http://stretching-montelimar.fr>

# PRÉSENTATION DE LA PRATIQUE

## Stretching Postural de JP Moreau

« la maîtrise du mouvement doit commencer par l'étude approfondie et patiente du corps immobile » Le Stretching Postural est une technique globale corporelle.

## Le Pilates de Joseph Pilates

Concentration, contrôle, précision, fluidité, résistance et respiration

### Travail sur 3 chaînes musculaires :

- 1) **Scapulaire** (haut du corps)
- 2) **Dos colonne vertébrale**
- 3) **Transverse + périnée**

## Les postures d'Asanas

Pour le réveil, les postures d'Asanas, ouvrent les canaux d'énergie, les chakras, les centres d'énergie subtils du corps, développent la souplesse de la colonne vertébrale, renforcent les os et stimulent le système immunitaire.

# PROGRAMME

## lundi

7h20 **Réveil Asanas** (optionnel)

8h **petit déjeuner**

9h **séance découverte tous niveaux de Stretching Postural**

10h pause

10h15 séance de **Pilates**

« **les fondamentaux** » haut du corps

11h15 séance sur les **différentes**

**respirations** pour le **Stretching Postural**

12h30 déjeuner

16h30 séance de **Pilates**

« **les fondamentaux** » bas du corps

17h30 séance **éducatif** pour comprendre

la technique du Stretching Postural

18h30 séance de **Stretching Postural**

reprise de la séance du matin

19h30 diner

## Mardi

7h20 **Réveil Asanas** (optionnel)

8h petit déjeuner

9h séance de **SP (Stretching Postural)**  
**postures pour rachis Thoracique**

10h pause

10h15 séance de **Pilates au Mur**

11h15 **renforcement musculaire**

**Pilates en binôme** (optionnel 30mn)

12h30 déjeuner

16h30 séance de **Stretching Postural**  
reprise de la séance du matin

17h30 séance de **Pilates au mur**

révision du matin + **Swiss Ball**

18h30 **Etirements pilates en binôme**  
(optionnel 30 mn)

19h30 diner

## Mercredi

7h20 **Réveil Asanas** (optionnel)

8h petit déjeuner

9h séance de **SP (Stretching Postural)**  
**postures progressives**

10h00 pause

10h15 séance de **Pilates avec Swiss Ball**  
(gros ballon pilates)

11h15 **équilibre en binôme** (optionnel)

12h30 déjeuner

16h30 séance de **Stretching Postural**  
reprise de la séance du matin

17h30 séance **Pilates avec Foam-Roller**

18h30 **renforcement musculaire**

**Pilates en binôme** (optionnel 30mn)

19h30 diner

## Jeudi

7h20 **Réveil Asanas** (optionnel)

8h petit déjeuner

9h cours **SP (Stretching Postural)**  
**postures pour renforcer les lombaires**

10h00 pause

10h15 séance de **Pilates avec Bosu**  
(dôme pilates)

11h15 **surprise... en binôme** (optionnel)

12h30 déjeuner

16h30 séance de **Stretching Postural**  
reprise de la séance du matin

17h30 séance de **Pilates avec Ring**  
(anneau Pilates)

18h30 **Etirements pilates en binôme**  
(optionnel 30 mn)

19h30 diner

## Vendredi

7h20 **Réveil Asanas** (optionnel)

8h petit déjeuner

9h cours **SP (Stretching Postural)**  
**postures sur les équilibres**

10h00 pause

10h15 séance de **Pilates révision des**  
**meilleurs exercices** (Ring/ Foam Roller)

11h30 **séance relaxation** (optionnel)

12h30 déjeuner

14h **conclusion et fin du stage.**

# LES INTERVENANTS

## • SYLVIA LECLAIRE

*coach sportif et instructeur fédéral depuis 35 ans et diplômée de la licence de marque Stretching Postural depuis 27 ans.*

## • GOODY DOROW

*Instructeur sportif fédéral depuis 25 ans, pilates depuis 6 ans.*

**Contact : 06 13 48 45 99**

**sylvialeclaire07@gmail.com**

**Lien pour télécharger l'inscription**

**www.stretching-montelimar.fr**

## • INSCRIPTION au stage 390 €

Arrhes de réservation : 195 € pour s'inscrire (par chèque à l'ordre de créa-corps)

**Par courrier postal** : salle Form'L 2bis chemin de Beaulieu 26200 Montélimar

**Par virement bancaire** : Rib : IBAN

FR7610278089200006709764053

Bic : CMCIFR2A

### Conditions d'annulation :

1 mois avant le stage, abandon de 50% de l'acompte (sauf si place reprise par 1 autre personne) Moins de 30 jours avant le stage perte de l'acompte. **Pour réserver votre hébergement en pension complète, rendez-vous ici ;**

<https://www.domainedutaille.com/formations-et-stages/recherche/>

**pour réserver des repas sans hébergement, écrire à ; contact@domainedutaille.com**