

STAGE

DU 14 au 18 JUILLET | 2025

STRETCHING POSTURAL® & PILATES

DOMAINE DU TAILLÉ - 07200 VESSEaux

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
10h30 pause
10h45 séance de Pilates « les fondamentaux » partie 1
12h30 déjeuner
16h30 séance sur les différentes respirations pour le SP (Stretching Postural) et comprendre la technique et les postures
18h séance de Pilates « les fondamentaux » partie 2
19h30 dîner

Mardi

7h20 Réveil Asanas (optionnel)
8h petit déjeuner
9h séance de SP (Stretching Postural) postures pour rachis cervical et épaules
10h30 pause
10h45 séance de Pilates avec « Ring »
12h30 déjeuner
16h30 séance de SP (Stretching Postural) reprise de la séance du matin
18h séance de Pilates avec « Ballon paille »
19h30 dîner

Mercredi

7h20 Réveil Asanas (optionnel)
8h petit déjeuner
9h séance de SP (Stretching Postural) postures pour rachis dorsal et lombaires
10h30 pause
10h45 séance de Pilates « au mur »
12h30 déjeuner
16h30 cours SP (Stretching Postural) reprise de la séance du matin
18h séance de Pilates avec « Elastique »
19h30 dîner

Jeudi

7h20 Réveil Asanas (optionnel)
8h petit déjeuner
9h cours SP (Stretching Postural) postures pour bras épaules et cuisses
10h30 pause
10h45 séance Pilates avec « Foam roller »
12h30 déjeuner
16h30 cours SP (Stretching Postural) reprise de la séance du matin
18h séance de Pilates 3 en 1 « 1 exercice avec 3 outils différents »
19h30 dîner

Vendredi

7h20 Réveil Asanas (optionnel)
8h petit déjeuner
9h cours SP (Stretching Postural) postures sur les équilibres
10h30 pause
10h45 séance de Pilates en enchaînement « chorégraphie »
12h30 déjeuner
14h conclusion et fin du stage.

LES INTERVENANTS

• SYLVIA LECLAIRE

coach sportif et instructeur fédéral depuis 34 ans et diplômée de la licence de marque Stretching Postural depuis 26 ans.

• GOODY DOROW

Instructeur sportif fédéral depuis 24 ans, pilates depuis 5 ans.

Contact : 06 13 48 45 99

sylvialeclaire07@gmail.com

Lien pour télécharger l'inscription
www.stretching-montelimar.fr

INSCRIPTION au stage 380 €

Arrhes de réservation : 190 € 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