Postural Ball®



Le Postural Ball® se pratique en chorégraphie, avec fluidité, sur de la musique douce et en contact permanent avec un gros ballon. Il est fondé sur l'alternance de postures statiques - d'étirements passifs et de relaxation sans contraction musculaire volontaire, avec une codification, des transitions précises et 3 principes d'actions spécifiques à la méthode.

Il est préventif et thérapeutique. Son objectif est de ramener le corps dans un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité, limitant de ce fait douleurs et blessures permanentes.

Le Postural Ball® permet d'améliorer la posture et l'équilibre corporel, de renforcer les muscles profonds, de s'assouplir, de libérer des tensions physiques, d'améliorer la respiration, la circulation sanguine et relaxer
le corps et l'esprit...

Le Postural Ball® s'applique à toute personne voulant préserver ou améliorer sa condition physique et son bien-être : quels que soient l'âge, le sexe, ou la condition physique, en coaching individuel comme en cours collectifs...