



# Postur'Allure Concept

Stretching postural®

Laurence Aldigé - Enseignante licenciée

Vous êtes **motivés**, vous voulez du **sur-mesure**... Chez vous !

Vous recherchez une personne à votre **écoute** et qui peut **répondre** à vos besoins ?

Je suis **Laurence** votre **Coach** !

**Forte d'une expérience de plus de vingt années** et **licenciée** de la méthode J .P Moreau, je vous **accompagne** et vous **soutiens** pour **atteindre** votre objectif

- **Rééduquez** et **adaptez** votre corps pour évoluer avec lui en synergie.
- Prendre un **nouveau départ** qu'il soit professionnel ou personnel.
- **Retrouvez** votre **estime** et votre **confiance**.

## Cours De Postural Individuel

Enseignement des protocoles de postures adaptées à votre corps.

### Zen Attitude Le Geste Et La Posture

Prendre conscience de son corps, apprendre à se recentrer / Se concentrer sur les appuis de votre corps, le ressenti et l'équilibre / Cours de stretching Postural 1h / Savoir adapter son corps par le mouvement, retrouver sa confiance et gérer sa posture au quotidien.

### Stretch Massage

Protocole de massage musculaire avec des étirements, pour libérer votre corps.



**Tél. 06 81 20 00 28**

contact@posture-allure-concept.fr  
Site : <http://posture-allure-concept.fr>

SIRET 443867866RM056