

# Stretching

Le stretching mobilise les articulations et propose l'étirement de tous les muscles et groupes musculaires. En améliorant l'élasticité des fibres musculaires, les étirements boostent la circulation sanguine, réduisent les maux de dos et optimisent la posture corporelle. Afin d'oxygéner les muscles et de gérer l'éventuel inconfort provenant de certains étirements, il est important de respirer profondément.

Les séances de stretching sont vécues comme des parenthèses relaxantes au cours desquelles on se détend profondément et on fait baisser le niveau général du stress sur le long terme.

### Les objectifs QVT

- Gérer le stress
- Renforcer la cohésion
- Lâcher prise
- Prévenir et/ou diminuer les douleurs
- Prévenir des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques)

### Comment ?

- En groupe de 15 personnes
- Durée : 1h

