



**Sport Santé Bien-Etre, Cyndie Hamonou Bichat,  
Educatrice Sportive Activité Pour Tous et Aquatique.**

# POSTURAL BALL



**CENTRE CULTUREL ERNEST RENAN de Tréguier  
PORTES OUVERTES SAMEDI 10 SEPTEMBRE  
de 10h00 à 12H30 ET DE 14H00 à 17H30**

**FORUM DES ASSOCIATIONS MERCREDI 14 SEPTEMBRE APRES MIDI**

**Inscription :**

**06.64.00.94.78/ cyndiebzh@hotmail.com/**

**facebook: Cyndie Hamonou Bichat**

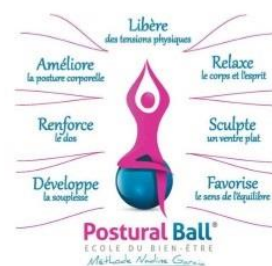
Méthode créée par Nadine GARCIA dans les années 2000.

Cette méthode se pratique en musique sous forme de chorégraphie fluide ou le corps est en contact permanent avec le ballon ou les déplacements se font en faisant rouler celui-ci.

Elle rentre dans la catégorie du Sport Santé en prévenant les problèmes de dos, en renforçant la stabilité articulaire et le gainage du corps, ce qui améliore la posture corporelle.

Elle favorise un bien-être physique et mental des pratiquants.

**Pour le corps et l'esprit**



Le Postural Ball® est accessible à tous

[www.postural-ball.fr](http://www.postural-ball.fr)