

Saison 2021/2022

Postural Ball

Armelle SYLVESTRE

Le **Postural Ball**® permet d'améliorer la posture, de renforcer tous les muscles profonds et de libérer les tensions physiques et mentales. On renforce, réaligne et relaxe le corps et le mental.

Cette activité inédite, dont la marque est déposée, a été créée en France en 2012 par Nadine Garcia, après dix années de pratique test.

Le Postural Ball® est une activité physique et de bien-être, du « sport santé » qui se pratique en contact permanent avec un gros ballon (ballon de Klein).