



INFORMATIONS



SAINT-LOUIS



Début le jeudi 19 septembre 2024



DURÉE : 01:00

PROFILS : professeur de yoga sur chaise

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis. le yoga s'adapte à tous

MATERIEL :

Vêtements souples

CODE ACTIVITÉ : 9SL0662

Prix : **238.00 €**

DESCRIPTION

Pour que "vieillir" ne soit plus un obstacle à la pratique du yoga

Le yoga sur chaise s'adresse aux séniors et aux personnes à mobilité réduite. Les bienfaits de cette pratique sont nombreux : optimiser l'énergie, améliorer le tonus musculaire, renforcer la coordination et la mémoire, apaiser l'état émotionnel.

Ce yoga, doux et bienveillant, permet aux personnes vieillissantes de reprendre ou poursuivre une activité sans crainte. Respiration et mouvements du corps sont adaptés à chacun, afin de cheminer vers plus de légèreté et de bien-être.



OBJECTIFS

Ce cours vous permettra de :

- vous mettre en mouvement par des postures adaptées,
- déployer et libérer le souffle,
- stimuler l'énergie par les sons chantés,
- entretenir et améliorer vos articulations,
- travailler l'équilibre,
- développer une approche méditative,
- renforcer le lien social par une pratique régulière, collective et joyeuse

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Judi	19-09-2024	10:15	01:00	
Judi	26-09-2024	10:15	01:00	
Judi	03-10-2024	10:15	01:00	
Judi	10-10-2024	10:15	01:00	
Judi	17-10-2024	10:15	01:00	
Judi	07-11-2024	10:15	01:00	
Judi	14-11-2024	10:15	01:00	
Judi	21-11-2024	10:15	01:00	
Judi	28-11-2024	10:15	01:00	
Judi	05-12-2024	10:15	01:00	
Judi	12-12-2024	10:15	01:00	
Judi	19-12-2024	10:15	01:00	
Judi	09-01-2025	10:15	01:00	
Judi	16-01-2025	10:15	01:00	
Judi	23-01-2025	10:15	01:00	
Judi	30-01-2025	10:15	01:00	
Judi	06-02-2025	10:15	01:00	
Judi	27-02-2025	10:15	01:00	
Judi	06-03-2025	10:15	01:00	
Judi	13-03-2025	10:15	01:00	
Judi	20-03-2025	10:15	01:00	
Judi	27-03-2025	10:15	01:00	
Judi	03-04-2025	10:15	01:00	
Judi	24-04-2025	10:15	01:00	

Jedi	15-05-2025	10:15	01:00
Jedi	22-05-2025	10:15	01:00
Jedi	05-06-2025	10:15	01:00
Jedi	12-06-2025	10:15	01:00