



INFORMATIONS



M2A



Début le mardi 17 septembre 2024



DURÉE : 01:00

Prix : **0.00 €**

PROFILS : professeur de yoga sur chaise

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis. Le yoga s'adapte à tous !

MATERIEL :

vêtements souples

CODE ACTIVITÉ : 9MA0710

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
Mardi	17-09-2024	09:30	01:00	
Mardi	24-09-2024	09:30	01:00	
Mardi	01-10-2024	09:30	01:00	
Mardi	08-10-2024	09:30	01:00	
Mardi	15-10-2024	09:30	01:00	
Mardi	05-11-2024	09:30	01:00	
Mardi	12-11-2024	09:30	01:00	
Mardi	19-11-2024	09:30	01:00	
Mardi	26-11-2024	09:30	01:00	
Mardi	03-12-2024	09:30	01:00	
Mardi	10-12-2024	09:30	01:00	
Mardi	17-12-2024	09:30	01:00	
Mardi	07-01-2025	09:30	01:00	
Mardi	14-01-2025	09:30	01:00	
Mardi	21-01-2025	09:30	01:00	
Mardi	28-01-2025	09:30	01:00	
Mardi	04-02-2025	09:30	01:00	
Mardi	25-02-2025	09:30	01:00	
Mardi	04-03-2025	09:30	01:00	
Mardi	11-03-2025	09:30	01:00	
Mardi	18-03-2025	09:30	01:00	
Mardi	25-03-2025	09:30	01:00	
Mardi	01-04-2025	09:30	01:00	
Mardi	22-04-2025	09:30	01:00	

Mardi	29-04-2025	09:30	01:00
Mardi	06-05-2025	09:30	01:00
Mardi	13-05-2025	09:30	01:00
Mardi	20-05-2025	09:30	01:00