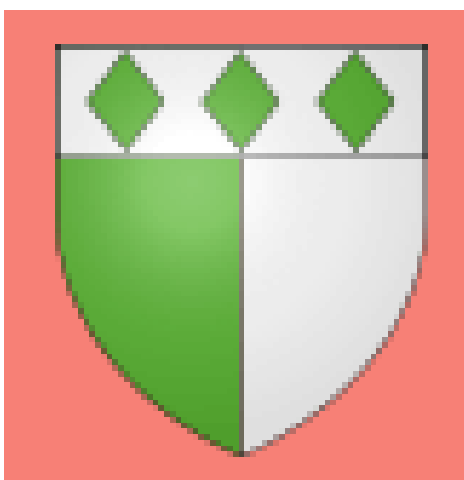


12 SÉANCES
à partir du
7
FÉVRIER
2024

YOGA SUR CHAISE POUR SENIORS AUTONOMES



LE MERCREDI À 14H30
À AXAT



INFORMATION & INSCRIPTION: CAP-HEOL
ÉLISABETH BIGOT 06 23 82 75 01



**MERCREDI
À 14H30
DU
7 FÉVRIER
AU
15MAI 2024**

- entraîner la mobilité
- respirer
- explorer les ressentis
- renforcer l'équilibre
- se détendre
- partager joyeusement

Cette pratique de raja-yoga est une mise en mouvement douce au rythme de sa respiration. Elle permet d'affiner ressenti et sensations et, de ce fait, de mieux écouter ce qui se passe dans notre corps. Les effets perçus sont le plaisir d'expérimenter consciemment notre calme intérieur et celui de trouver plus d'amplitude de mouvement.

Les séances durent 90mn. Je serai présente avant et après pour vous accueillir et échanger ensemble.

Programme des séances hebdomadaires :

- **Mouvements conscients** : mobilité et tonification des doigts, des bras, des épaules, des pieds, des jambes et de la colonne vertébrale, mobilité du bassin et de la cage thoracique, renforcement musculaire et auto-grandissement du haut du corps
- **Travail de l'équilibre** : perception et position des pieds et des jambes, des muscles mobilisés pour stabiliser l'équilibre, le maintenir et le mettre en mouvement
- **Détente profonde du visage et de tout le corps**
- **En fonction des possibilités de chacun, passage à la position allongée sur le sol et retour en position assise et debout.**



**AXAT - SALLE
POLYVALENTE
DE LA GARE
12 SÉANCES
GRATUITES
POUR LES PLUS
DE 60ANS**



EN PARTENARIAT AVEC LA COMMUNE DE AXAT



INSCRIPTION ASSOCIATION CAP-HEOL, ÉLISABETH BIGOT 06 23 82 75 01