



# Yoga sur chaise pour les Seniors à ALBIÈRES

## Le programme

12 séances les lundis à 14h30 à partir du 4 novembre

- Cette pratique de 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 vivre au quotidien. Les effets perçus sont le plaisir de trouver plus d'amplitude de mouvement et la rencontre avec le calme intérieur. 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 bras, des épaules, 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

En fonction des possibilités de chacun, passage à la position allongée sur le sol et retour en position assise et debout.

## Les dates des séances

- les lundis 4 et 18 novembre 2024
- les lundis 2, 9 et 16 décembre 2024
- les lundis 13, 20 et 27 janvier 2025
- les lundis 3, 9 et 17 février 2025
- le lundi 12 mai

Entrée libre  
et gratuite

**Renseignements et inscription :**

**Élisabeth BIGOT 06 23 82 75 01**

**Association CAP-HEOL**

