

Dans cet espace dédié au yoga pour seniors, nous explorons le pouvoir du mouvement conscient, du souffle apaisant, et des postures qui nourrissent la longévité, créant une expérience holistique pour le bien-être de chacun !

Pour s'inscrire via le lien : [S'INSCRIRE ICI](#)

Sport et relaxation	YOGA 5 : <i>YOGA doux Seniors</i>
1^{ère} séance DATE HORAIRE	MERCREDI 13 DECEMBRE Les Mercredis 9h00 à 10h30
Descriptif	<p>Il s'agit d'un yoga doux de type Hatha Yoga. Les postures proposées restent accessibles à tous et des variantes de progression sont proposées pour certaines d'entre elles, toujours en coordination avec le souffle.</p> <p>Le cours est construit de façon cohérente afin d'amener progressivement vers des postures qui demandent un peu plus d'engagement.</p> <p>Toutes les parties du corps sont travaillées, étirement, travail sur les muscles profonds, souplesse, équilibre, détente dans les postures restauratives. Ces mouvements en conscience permettent le lâcher-prise. Des pranayamas (exercices de respiration) pourront être proposés de temps en temps.</p> <p>Chacun pratique à son rythme, et fait de son mieux dans l'instant présent et dans l'esprit du yoga.</p>
lieu du rdv	allée de l'HERBIER, foyer Soleil bus 409 (depuis RER Antony - direction Hôpital Jacques Cartier) arrêt Anne Frank
Nombre de participants	15 MAX + Anne-Marie
A prévoir	Tapis de sol personnel (optionnel) Couverture qui s'utilise pour certaines postures (à placer sous les genoux par ex, ou sous les épaules ou en méditation finale)
En savoir plus	<i>J'hésite, le yoga est-il pour moi ? Vous pouvez contacter Anne-Marie sur son tel portable au 06 62 82 71 24</i>
Participation aux frais AVF	<i>Aucune</i>