



ATELIERS DE YOGA SUR CHAISE



**Bouger en douceur, respirer,
se détendre et préserver son autonomie**



Le CCAS met à disposition une salle afin d'accueillir un cycle de **8 séances d'une heure de yoga sur chaise**, spécialement conçu pour les personnes de **60 ans et plus**.

Accessible à tous, le yoga sur chaise permet de pratiquer une activité physique douce, sécurisée et adaptée aux capacités de chacun. Les exercices sont réalisés principalement en position assise, avec une chaise comme support.

Aucune expérience du yoga n'est nécessaire. Chacun progresse à son rythme, dans une ambiance conviviale, bienveillante et sans esprit de compétition.

Pourquoi participer ?

Avec l'âge, il est naturel de constater une diminution de la souplesse, de la force musculaire, de l'équilibre ou encore de la coordination. Pourtant, il est possible d'agir pour préserver ces capacités grâce à une activité physique régulière et adaptée.

Les ateliers de yoga sur chaise ont été conçus pour vous aider à conserver votre autonomie au quotidien. Les exercices proposés favorisent une meilleure mobilité des articulations, renforcent les muscles utiles aux gestes de tous les jours, améliorent l'équilibre et participent à la prévention des chutes.

La respiration, les étirements et les moments de relaxation permettent également de diminuer les tensions musculaires, d'améliorer la posture et d'apporter une sensation durable de bien-être.

Ces ateliers constituent également un moment privilégié pour partager une activité avec d'autres personnes, échanger et créer du lien social dans une atmosphère agréable.



Informations pratiques



Lieu : Salle mise à disposition par nos partenaires
en fonction des sessions d'ateliers



8 séances d'1 heure tous les 15 jours



Groupe de 10 participants au maximum



Activité réalisée principalement sur chaise



Prévoir une tenue confortable



Renseignements et inscriptions :
Charlotte Miquel – Ergothérapeute
05.56.05.45.84

**Parce qu'il n'y a pas d'âge pour prendre soin de soi,
continuez à bouger en toute confiance !**



Ces ateliers sont réalisés grâce au
Centre de Ressources Territorial (CRT) Porte du Médoc

Le CRT est un projet co-porté par
l'EHPAD Les Balcons de Tivoli et l'association ADHM.

Ce CRT est **à destination des personnes âgées de plus de 60 ans.**
C'est un service **GRATUIT.**

Les missions du CRT sont les suivantes :

➔ **Des actions de prévention et de soutien
aux seniors et aux aidants**

C'est dans ce cadre que se tient cet Atelier Yoga sur chaise.

➔ **Un soutien individualisé renforcé et pluridisciplinaire
en complément des ressources existantes**

Ce service est un **vrai plus** qui a pour objectif de
favoriser votre maintien à domicile.