

# Yoga sur chaise pour seniors autonomes

Animé par :

**Madame Élisabeth Bigot, Association Cap Heol**

**12 ateliers jusqu'au 30 novembre pour entraîner la mobilité, renforcer l'équilibre, respirer et partager joyeusement.**

Mise en mouvement douce de toutes nos articulations en suivant notre respiration.

Nous affinons notre ressenti et nos sensations, développons notre mobilité et renforçons notre équilibre. Nous exerçons notre attention à nous-mêmes. Les effets perçus sont une détente profonde et la rencontre avec le calme intérieur.

SANTÉ

ATELIER



DATE

14

Septembre  
2023

14h00

LIEU

**Bouisse**

Au foyer



INFOS

Entrée libre  
et gratuite

Proposé par



En partenariat avec  
la commune de  
Bouisse

# Le programme

**12 séances les jeudis à 14h du  
14 septembre au 30 novembre 2023**

• 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 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

- **les jeudis 14, 21 et 28 septembre**
- **les jeudis 5, 12, 19 et 26 octobre**
- **les jeudis 2, 9, 16, 23 et 30 novembre**

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Aude

**Renseignements et inscription :**

**Muriel DELFOUR 0643253273 / Élisabeth BIGOT 0623827501**