

Yoga sur chaise



Mme MONTEIRO Analbery

INFORMATIONS



OSTWALD La fabrique de la paroisse catholique



Début le mardi 22 février 2022



DURÉE: 01:00

Prix: 65.00 €

PROFILS: Professeur de yoga

PRE REQUIS:

Les séances sont ouvertes à tous et toutes. Il n'est pas nécessaire d'être sportif, souple, ni d'être en bonne condition physique. La séance est adaptée à chacun, selon ses possibilités et son propre rythme.

MATERIEL:

Besoin d'une brique de yoga et une sangle

CODE ACTIVITÉ: 6OS0836

DESCRIPTION

Pratique douce adaptée aux seniors et aux personnes à mobilité réduite (sur chaise roulante). Une pratique régulière de yoga permet d'assouplir les articulations, de renforcer les muscles, d'améliorer la posture et l'équilibre, de développer la capacité respiratoire, de détendre et d'améliorer le sommeil.

Une séance est composée de mouvements doux pratiqués assis ou debout, pour faire travailler les articulations : chevilles, genoux, hanches, mains, poignets, coudes, épaules, nuque. Des étirements des bras, des jambes et du dos. Les mouvements sont associés avec la respiration. La séance se termine par une relaxation pour un moment de détente.



Yoga sur chaise



Ame MONTEIRO Analbery

OBJECTIFS

Une pratique régulière de yoga permet :

- D'assouplir les articulations
- De renforcer les muscles
- D'améliorer l'équilibre
- De développer la capacité respiratoire
- De se détendre et d'améliorer le sommeil

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	22-02-2022	10:30	01:00	La fabrique de la paroisse catholique, 1 rue des vosges - 67540 ostwald
Mardi	01-03-2022	10:30	01:00	La fabrique de la paroisse catholique, 1 rue des vosges - 67540 ostwald
Mardi	08-03-2022	10:30	01:00	La fabrique de la paroisse catholique, 1 rue des vosges - 67540 ostwald
Mardi	15-03-2022	10:30	01:00	La fabrique de la paroisse catholique, 1 rue des vosges - 67540 ostwald
Mardi	22-03-2022	10:30	01:00	La fabrique de la paroisse catholique, 1 rue des vosges - 67540 ostwald
Mardi	29-03-2022	10:30	01:00	La fabrique de la paroisse catholique, 1 rue des vosges - 67540 ostwald
Mardi	05-04-2022	10:30	01:00	La fabrique de la paroisse catholique, 1 rue des vosges - 67540 ostwald
Mardi	26-04-2022	10:30	01:00	La fabrique de la paroisse catholique, 1 rue des vosges - 67540 ostwald
Mardi	03-05-2022	10:30	01:00	La fabrique de la paroisse catholique, 1 rue des vosges - 67540 ostwald
Mardi	10-05-2022	10:30	01:00	La fabrique de la paroisse catholique, 1 rue des vosges - 67540 ostwald