


## 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.



## 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