

# Yoga sur chaise pour Seniors autonomes

Animé par :

**Madame Élisabeth Bigot, Association Cap Heol**

**12 ateliers jusqu'au 7 juin pour entraîner la mobilité,  
renforcer l'équilibre, respirer et partager joieusement.**

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

16

Février  
2024

14h30

LIEU

Vignevieille  
Salle Polyvalente



INFOS

Entrée libre  
et gratuite

Proposé par



En partenariat avec  
la commune de  
VIGNEVIEILLE

# Le programme

**12 séances les vendredis à 14h30 du  
16 février au 7 juin 2024**

• 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 vendredis 16 et 23 février**
- **les vendredis 1, 8, 15, 22 et 29 mars**
- **les vendredis 5 avril, 17, 24 et 31 mai**
- **le vendredi 7 juin**

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 :**

**Élisabeth BIGOT 0623827501, association CAP-HEOL**