



COLLOMBEY  
MURAZ

# RENCONTRE ET YOGATHÉRAPIE SENIOR



VEN 16 SEPTEMBRE 2022 À 17:00\* | REZ-DE-CHAUSSÉE DE L'ÉCOLE ENFANTINE DE MURAZ

\*LE JOUR ET L'HEURE DE COURS SERONT DÉCIDÉS ENSEMBLE À CE MOMENT-LÀ

SÉANCE D'INFORMATION



Se réunir et partager  
un moment convivial



Améliorer la souplesse pour  
prévenir de la perte d'amplitude  
de mouvement



Améliorer le sommeil  
et les troubles  
de l'humeur



Prévenir certains processus de  
dégradation des tissus  
cérébraux



Stimuler l'agilité mentale  
et physique



Soulager les  
douleurs chroniques



Améliorer l'équilibre statique  
et dynamique pour réduire  
les risques de chute



Se détendre, diminuer  
le stress



Renforcer les muscles  
et lutter contre leur  
atrophie naturelle

Ces moments de partage offriront la possibilité de créer des liens au travers des échanges verbaux. Ces rencontres permettront également d'acquérir des outils pour pratiquer des postures simples qui renforceront le corps et l'esprit. Par une approche ludique, la mémoire, le mouvement et la coordination seront stimulés de manière simple et douce. Ces ateliers de rencontre yogathérapie permettront tout simplement de partager un moment convivial en prenant du temps pour soi.

En cas d'intérêt ou de questions, veuillez contacter Mme Laetitia Schmid au [079 262 85 14](tel:0792628514)  
ou via e-mail : [schmidlaetitia@gmail.com](mailto:schmidlaetitia@gmail.com)