



COLLOBY
MURAZ

RENCONTRE ET YOGATHÉRAPIE SENIOR



TOUS LES LUNDIS À 9H45 | SALLE DES COMBLES DE LA MAISON DE COMMUNE À COLLOBY



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**
ou via e-mail : schmidlaetitia@gmail.com