



YOGA sur chaise

Il n'y a pas un yoga pour tous, mais un yoga pour chacun.

Les objectifs de la pratique

- Se mettre en mouvement par des postures adaptées
- Déployer et libérer le souffle
- Développer la conscience des sensations par le toucher
- Stimuler l'énergie par les sons chantés et le rire
- Renforcer le lien social par une pratique régulière, collective et joyeuse

Témoignages

Georges : « Le yoga me fait beaucoup de bien, je suis handicapé et jamais je n'aurais pensé faire du yoga ».

Claude et Denise : « Il ne faut pas croire qu'en yoga sur chaise on ne travaille pas, bien au contraire ! Un moyen de garder la forme d'une manière différente, une ouverture d'esprit ».

Gisèle : « J'apprécie chaque séance et je retrouve chez moi les gestes conseillés, en particulier la respiration qui me permet de mieux m'endormir ».

Alain : « Les exercices me permettent de décoincer mes articulations et au final de faire le ménage dans ma tête. Merci ! ».



Quels que soient l'état physique et les déficiences,
il est toujours possible de pratiquer le yoga sur chaise.

Les bienfaits de la pratique

- Optimiser la circulation de l'énergie
- S'ancrer dans le présent, renforcer l'attention
- Améliorer le tonus musculaire
- Renforcer la coordination et la mémoire
- Apaiser l'état émotionnel

Le yoga sur chaise s'adresse aux seniors, aux personnes à mobilité réduite ou en situation de handicap. Il se pratique dans les communes, les structures associatives et en établissements (EHPAD, Résidences autonomes, Résidences seniors, ESAT). L'enseignant formé à cette pratique spécifique l'adapte en fonction des possibilités de chacun.e, sur chaise, en fauteuil ou sur tapis.



Association YOGA sur chaise - RVHY
935, Route de la Croix - 26150 Marnag-en-Diois
yogasurchaise-rvhy.fr



Grésivaudan
Delphine BOULET
06 14 59 60 90