

NOUVEAU COURS

YOGA SENIORS

CYOGS

Nathalie FERRON



Nathalie Ferron est professeur de yoga et sophrologue.

Début des cours : 5 novembre 2020

JEUDI

10 h 00 à 11 h 00

Espace Jean Ferrat - Les Bleuets

Salle de danse

21, rue Charles Beuvin

CRETEIL

Bus 104 et 217 - Arrêt : Viet

Bus 281 - Arrêts : Collège Plaisance

ou Cheret-Laferrière

Tarifs : 60 € - 65 €

10 participants

Ouverture du cours sous condition de regrouper un minimum de participants.

PROGRAMME

Un cours de yoga comprend un temps consacré au travail corporel (asanas), à la respiration et un temps de relaxation.

La pratique se fera sur chaise et/ou sur tapis (apporter un tissu pour recouvrir votre tapis et un vêtement chaud pour la relaxation).

Quelle que soit votre condition physique, la pratique du yoga adaptée aux seniors vous apportera de nombreux bienfaits :

- Amélioration de la force, de l'équilibre, de l'ancre.
- Sollicitation des muscles et des articulations.
- Amélioration de la capacité respiratoire

Les bénéfices sur le plan psychique sont également tangibles : amélioration du sommeil, de l'humeur, de la vitalité, bien-être et joie de vivre !
Nul besoin d'être souple ou d'avoir déjà une pratique régulière. Venez tels que vous êtes !

CALENDRIER 2020 - 2021

JEUDI

Novembre ☞ 5 - 26

Décembre ☞ 17

Janvier ☞ 7 - 28

Février ☞ 11

Mars ☞ 18

Avril ☞ 1 - 15

Mai ☞ 27

10 séances de 1 h 00 soit 10 h annuelles

U94

de Créteil et du Val-de-Marne

6 place de l'Abbaye

BP 41

94002 CRETEIL Cedex

Téléphone : 01 45 13 24 45

Messagerie : contact@uia94.fr

Internet : <https://uia94.fr>

art et développement personnel