

ATELIER

YOGA
DOUCEUR

Garéoult

GRATUIT
6 séances de 1h30
animées par un professionnel

Du 6 MAI au 10 JUIN 2025



Je ne suis là pour personne...
C'est mon heure de yoga !



L'Asept Paca organise des
ateliers gratuits ouverts
aux jeunes de + ou - 60 ans.

Tous nos ateliers sont sur :

www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr



Association santé
éducation et prévention
sur les territoires

PACA



POUR Bien
VieILLIR

Renseignements et inscriptions - Service Cohésion sociale : 04 94 77 54 92

ATELIER « YOGA DOUCEUR »

La commune de Garéoult vous propose en partenariat avec l'ASEPT et l'association Anahata, un atelier « Yoga doux » qui se compose en 6 sessions de 1h30.

Le contenu :

L'objectif de cet atelier est de savoir profiter de ses limites, de garder la forme, la santé et la joie de vivre en apprenant à se relaxer, à s'étirer, renforcer les muscles profonds en mobilisant les articulations, améliorer l'équilibre et la souplesse.

Il propose des exercices et postures adaptés aux transformations liées à la maturité ;

Chaque séance est ponctuée d'exercices, de conseils pour reproduire cette activité physique quotidiennement chez soi et d'explications sur le fonctionnement du corps humain.

Déroulement général d'une séance :

- Relaxation légère et étirements des membres supérieurs et inférieurs, ouverture de la cage thoracique, étirement du dos, torsions
- Yoga des yeux et mouvements en douceur de la tête, activation des ganglions lymphatiques
- Rituels tibétains
- Postures simples
- Respirations
- Relaxation guidée 10-15mn

Les dates :

- | | |
|---------------------|----------------------|
| ▪ Mardi 6 mai 2025 | ▪ Mardi 27 mai 2025 |
| ▪ Mardi 13 mai 2025 | ▪ Mardi 3 juin 2025 |
| ▪ Mardi 20 mai 2025 | ▪ Mardi 10 juin 2025 |

Les heures : de 14h30 à 16h00

Le lieu : Salle Du conseil municipal – Hôtel de ville – Garéoult



**Changement de lieu pour la séance du 20 mai :
Maison des Associations - Bd du Mourillon**

ATELIER « YOGA DOUCEUR »

FICHE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

--	--

--	--

--	--	--	--

Sexe : Féminin Masculin

Adresse complète :

Téléphone fixe : Mobile :

Email :

Je m'engage, par mon inscription à cet atelier, à suivre **toutes les séances prévues.**

Signature

Fiche d'inscription à retourner à l'hôtel de ville – 16 place de la Mairie – 83136 GAREOULT ou par mail sur cohesion-sociale@gareoult.fr

Les informations recueillies sur ce formulaire sont récoltées et utilisées par la ville de Garéoult uniquement pour l'organisation des ateliers à destination des seniors.

Elles sont conservées selon les durées en vigueur conformément au Règlement (UE) 2016/679 du Parlement européen relatif à la Protection des Données Personnelles. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données qui vous concerne et les faire rectifier en contactant : infolib@gareoult.fr