

Qui sommes-nous ?

Notre corps évolue tout au long de la vie et de nouveaux besoins apparaissent. Il est nécessaire d'y répondre.

Les régimes de retraite et leurs partenaires se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de leurs assurés à travers l'Association santé éducation et prévention sur les territoires (Asept) de la région Provence-Alpes Côte d'Azur.

Les objectifs ? Préparer son avancée en âge et préserver son autonomie à travers un parcours de prévention santé.

Celui-ci s'articule autour de forums, de conférences-débats, de réunions de sensibilisation et d'ateliers gratuits sur le sommeil, la mémoire, l'activité physique ou la nutrition, etc.

> Trouver un atelier près de chez vous ?

www.bienvieillir-sudpaca-corse.fr

> Conseils et astuces pour tous les jours :

Suivez-nous sur <http://www.reponses-bien-vieillir.fr/>

> Contact : Asept Paca

152 avenue de Hambourg - 13008 Marseille

contact@asept-paca.fr

Tél. : 04 94 60 39 93

ATELIER

Yoga douceur

ir11_asept - Mai 2022 - Photos : Adobe Stock - Réalisation : V. L'Hocais, Conception : www.studiocreatiflo.com



Je ne suis là pour personne...

C'est mon heure de yoga !



Les caisses de retraite
et leurs partenaires s'engagent



L'Asept Paca organise des ateliers gratuits,
ouverts aux jeunes de 60 ans et +



Le yoga « doux », qui permet de travailler le corps et l'esprit, produit de nombreux bienfaits.

Pourquoi ?

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

Contenu de l'atelier

L'atelier 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 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 10-15 mn.**



Attention aux effets secondaires : élévation notable du bien-être, perte de stress, accentuation de la souplesse.

Comment ça marche ?

Sous forme d'atelier pédagogique et ludique, **gratuit**, de 15 personnes maximum. L'inscription est obligatoire.

Les ateliers de **4 séances de 2 heures** sont animés par des professionnels diplômés.

Pour qui ?

Pour **tous les jeunes retraités de 60 ans et plus**, quel que soit le régime de protection sociale.

Où ?

Les ateliers se déroulent **au plus près de chez vous.**