

Nouveau : du yoga sur chaise à la Maison de Santé !

Et aussi à Lectoure, Condom et Auch



Nouveau : du yoga sur chaise à la Maison de Santé !

En août dernier, nous avons échangé avec **Gaëlle Lafargue** qui propose des cours de yoga à Vic-Fezensac dans son studio place Mahomme (place du Foirail)

<https://lejournaldugers.fr/article/50901-vic-vinyasa-yoga-la-reprise>

Elle nous avait présenté la nouveauté de l'année, le yoga sur chaise.

Le yoga sur chaise est une forme de yoga adaptée aux personnes à mobilité réduite.

Le cours commence par quelques minutes d'initiation à la méditation puis on travaille sa respiration pour retrouver le calme et la sérénité.

On enchaîne ensuite des postures assis sur la chaise pour travailler la souplesse et les articulations.

On termine par quelques postures debout pour travailler l'équilibre avant la relaxation finale.

L'objectif est de favoriser l'autonomie de la personne.



Ces cours sont organisés en partenariat avec l'ADPAM.

Financés par le conseil départemental, ils sont gratuits pour les personnes de plus de 60 ans résidant dans le Gers.

Ces cours ont eu lieu à Condom, Lectoure et Auch depuis le 1er septembre.

Ils sont renouvelés partout dans le Gers et sont maintenant présents à Vic-Fezensac à la Maison de Santé tout les mardis à partir du 15 mars.

Lectoure	Condom	Auch
Mercredi 10h45-11h30 Salle Omnisports	Mercredi 09h-09h45 Salle des Associations	Mardi et Vendredi 09h-09h45
		Vic-Fezensac
Jeudi 10h45-11h30 Salle Omnisports	Jeudi 09h-09h45 Salle des Associations	Mardi 10h45-11h30

Pour s'inscrire :

**Comment
 s'inscrire ?**



- Email : gerson@adpam.asso.fr
 - Téléphone : 05.62.60.04.68

Vic Vinyasa Yoga

33 place Mahomme

Vic-Fezensac

07 68 54 44 57

vicvinyasayoga@gmail.com

site : <https://www.vicvinyasayoga.com/>

page facebook : <https://www.facebook.com/VicVinyasaYoga32>

