

# Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



## Atelier YOGA

- ❖ **Porteur** : ADPAM du Gers
- ❖ **Thématique** : Activités physique/Équilibre/Prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : Maintenir son autonomie par la pratique d'une activité physique adaptée.
- ❖ **Contenu de l'action** : Introduction à la méditation, prise de conscience de son corps, exercices de respiration, postures debout ou sur chaise, travail de la souplesse, relaxation.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 10
- ❖ **Nombre séances par atelier** : entre 10 et 20 selon les territoires
- ❖ **Durée séance** : 50 mn
- ❖ **Nombre de participants par atelier** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch Cœur de Gascogne, Lomagne Gersoise, Ténarèze, D'Artagnan en Fezensac
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Auch (2 cycles de 10 ateliers), Pavie (2 cycles de 10 ateliers), Lectoure (2 cycles de 20 ateliers), Condom (2 cycles de 20 ateliers), Vic Fezensac (2 cycles de 10 ateliers).
- ❖ **Calendrier** : mars à décembre
- ❖ **Inscription** : M. VILLETTE : 05.62.60.04.68 ou [gors@adpam.asso.fr](mailto:gors@adpam.asso.fr)