

« Action bien être – se remettre en mouvement »

- ❖ **Porteur** : Centre social Le Clan de Nogaro
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes à domicile
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : remettre les séniors en mouvement grâce au yoga.
- ❖ **Contenu de l'action** :
Séance de yoga doux sur chaise au départ puis au sol.
Animé par un professeur d'éducation physique et de Yoga.
- ❖ **Sensibilisation Icope** : oui
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 2
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 10
- ❖ **Durée séance** : 1h
- ❖ **Nombre total de séances** : 20
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 8
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 16
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Bas Armagnac
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Nogaro
- ❖ **Calendrier** : 1 atelier par semestre
- ❖ **Mobilité** : covoiturage et TAD
- ❖ **Inscription** : Mme Élodie TROUSSEL : 05.62.69.02.20 / infos.clan@free.fr