

## « Activités physiques adaptées »

- ❖ Porteur : Club Bon accueil
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes âgées à domicile
- ❖ Thématique : activités physiques adaptées
- ❖ Objectif principal : améliorer la santé physique et morale grâce à la pratique du Yoga.
- ❖ Contenu de l'action : prise de conscience de son corps, exercices de respiration, postures debout et sur chaises, exercices d'équilibre et travail de souplesse. Méditation.  
Animé par un intervenant masseur kinésithérapeute formé au Yoga.  
Une séance de sensibilisation ICOPE sur chaque atelier.
- ❖ Sensibilisation Icope : oui
- ❖ Nombre d'ateliers : 2
- ❖ Nombre séances par atelier : 19 pour le premier et 11 pour le second
- ❖ Durée séance : 1h30
- ❖ Nombre total de séances : 30
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 17
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 34
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Bastides de Lomagne
- ❖ Lieu de l'action par communes : Saint-Clar
- ❖ Calendrier : 1<sup>er</sup> atelier de janvier à juin et second atelier
- ❖ Mobilité : co voiturage, marche à pied, prêt de vélos à assistance électrique.
- ❖ Inscription : Monique BROUTÉE : 06.84.21.02.70 / [mbroutee@gmail.com](mailto:mbroutee@gmail.com)