

## « Yoga Equilibre »

- ❖ **Porteur** : Le Foyer Fleurantin
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes à domicile
- ❖ **Thématique** : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ **Objectif principal** : maintenir l'autonomie et lutter contre la sédentarité des séniors
- ❖ **Contenu de l'action** : sensibiliser aux bienfaits du yoga, apprendre des techniques du yoga en les adaptant à la condition personnelle du séniors, développer une meilleure conscience corporelle et revaloriser ses capacités, apprendre une routine yoga de base pour pratiquer à la maison. Posture statiques et en mouvements, travail sur la respiration, exercices de relaxation, concentration et méditation.  
Animé par un professeur de Yoga.
- ❖ **Nombre d'ateliers** : 3
- ❖ **Nombre séances par atelier** : 10
- ❖ **Durée séance** : 1h15
- ❖ **Nombre total de séances** : 30
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 45
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Lomagne gersoise
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Fleurance
- ❖ **Calendrier** : de janvier à décembre
- ❖ **Mobilité** : co voiturage
- ❖ **Inscription** : Mme Monique BALECH : 06.07.90.41.67 / [monique.balech@wanadoo.fr](mailto:monique.balech@wanadoo.fr)