

« Yoga séniors »

- ❖ Porteur : Résidence La Roméviennne Saint Jacques
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes âgées à domicile
- ❖ Thématique : activité physique adaptée / atelier équilibre / prévention des chutes
- ❖ Objectif principal : améliorer la mobilité, le sommeil, favoriser le renforcement musculaire, diminuer l'anxiété et favoriser un mieux-être global.
- ❖ Contenu de l'action : séances hebdomadaires de yoga sur chaise :
 - exercices de respiration,
 - postures debout et assises,
 - méditation et relaxation.Animée par une enseignante de yoga et yoga adapté.
- ❖ Sensibilisation Icope : non
- ❖ Nombre d'ateliers : 1
- ❖ Nombre séances par atelier : 30
- ❖ Durée séance : 45 min
- ❖ Nombre total de séances : 30
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 10
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 20
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : La Ténarèze
- ❖ Lieu de l'action par communes : La Romieu
- ❖ Calendrier : de février à décembre 2025
- ❖ Inscription : Mme Marie-Christine LAGRANGE : 06.70.66.07.05
alcdc.direction@gmail.com