



ATELIERS BIEN VIEILLIR AU NATUREL PAR LE MOUVEMENT ET LA RELAXATION POUR LES SENIORS

Afin d'amener les séniors à être acteurs de leur santé, Seine Normandie Agglomération propose un programme de sensibilisation sur le bien vieillir : exercices de souplesse et techniques de relaxation sur le bien-être mental et l'autonomie.

Programme complet, informations et inscriptions auprès du Centre intercommunal d'action sociale de Seine Normandie Agglomération au 02 32 64 79 80 ou des mairies concernées.

DESRIPTIF

Le Programme d'ateliers "Bien Vieillir au naturel par le mouvement et la relaxation" comprend des ateliers yoga, Qi Gong, relaxation, réflexologie.

Ces ateliers s'inscrivent dans une démarche de prévention santé visant à montrer les effets bénéfiques d'exercices de souplesse, de mouvements corporels et de techniques de relaxation sur le bien-être mental et l'autonomie.

Des auto-massages notamment destinés à prévenir et soulager les douleurs articulaires, à améliorer les troubles de la circulation sanguine ou à favoriser le transit seront expérimentés. Facilement mémorisables, chacun peut les reproduire au rythme de ses besoins.

Des techniques simples de relaxation et de respiration seront par ailleurs proposées pour améliorer le sommeil, vaincre les dépresses saisonnières ou retrouver toute son énergie en cas de fatigue.

PROGRAMME LES VENDREDIS APRES-MIDIS DE 14H30 A 16H30 A PACY-SUR-EURE

DATES : 17/05, 31/05, 14/06, 28/06, 06/09, 20/09, 04/10, 18/10

LIEU : SALLE DUFAY (Pôle Culturel) - derrière la mairie

Adresse : Place DUFAY 27120 PACY SUR EURE

INSCRIPTIONS

Contact :

Clara Prod'homme
Espace France Services



France Services de Pacy-sur-Eure
27120 Pacy-sur-Eure
Tel : 02.32.36.01.58.
france-services@pacy27.fr

Yoga : 3 séances les 17/05, 31/05 et 14/06

Séance de yoga sur chaise : 1 séance le 17/05

- Retrouver de la mobilité
- Tonifier le corps avec des postures simples et engageantes ;
- Retrouver un meilleur maintien et une meilleure posture, ce qui réduit les tensions et douleurs que l'on peut ressentir dans les petits gestes du quotidien.
- Baisser le stress grâce à la respiration et la méditation, et augmenter la confiance en soi

Séance de « Bien respirer pour mieux vivre » et initiation au yoga du rire : 1 séance le 31/05

Le travail sur la respiration apporte instantanément apaisement et ressourcement. Il permet de retrouver l'équilibre dans tous les aspects de notre Être.

Séance de Yoga égyptien : 1 séance le 14/06

Le yoga égyptien, qu'on appelle aussi « yoga de la verticalité », a pour objectif de redresser progressivement la colonne vertébrale, pour améliorer sa respiration et booster sa vitalité. Cette forme de yoga est accessible à tous et, peut se pratiquer debout, assis, à travers différentes postures.

Atelier "Bien-être Reflexologie" : 1 séance le 28/06

Séance Détente et confort du corps, consacrée au mouvement et l'automassage.

La pratique des auto-massages est simple, rapide et efficace.

Cette pratique peut être intégrée dans le quotidien, chaque fois qu'on en éprouve le besoin.

Atelier « sophrologie » : 1 séance le 06/09

Pour apporter du bien-être mais également détenir des outils pour mieux récupérer d'un mauvais sommeil, en cas de gestion de la douleur, et identifier des activités qui agissent sur la relaxation, le sommeil, la mémoire...

Atelier "Équilibre par le Qi Gong" : 2 séances les 20/09 et 04/10

Pour mobiliser leur corps de manière douce tout en stimulant la mémoire par des enchaînements de mouvements.

Séance Clôture : convivialité – bilan de l'action : 1 séance le 18/10