



Nouveau : Cours de YOGA DOUX

Les **mercredis** de **13h45 à 15h00** à la **salle N°2** complexe J. ANQUETIL



Les cours sont adaptés aux personnes en difficultés de mobilité, suite à interventions chirurgicales, maladies, ou lié à l'âge.

Un nombre limité de personnes dans le cours, permettra l'adaptation des postures à chacun, avec le matériel à disposition (chaises, couvertures, briques, sangles...).

Les bénéfices sont nombreux : mettre tout le corps en activité, redonner de la souplesse aux articulations et de l'amplitude aux mouvements, renforcer les muscles, favoriser la digestion et la circulation sanguine, apaiser le mental ...

Une attention particulière sera portée sur la respiration tout au long de la séance.

Cours dispensés par Agnès BADIN, professeure certifiée yoga Iyengar