

MISE EN FORME

Ce cours est destiné aux personnes âgées, mais aussi aux personnes en difficulté physique et qui veulent retrouver une mobilité dans leurs mouvements.

Des exercices d'étirement, d'équilibre, de respiration, de coordination ... vous permettront de vous assouplir et de récupérer de l'endurance dans vos mouvements et aideront ainsi à mieux vivre votre quotidien.

Chacun fera en fonction de ses possibilités. A tout moment, si le repos est nécessaire, l'exercice sera arrêté immédiatement sans attendre ses camarades.

Après chaque exercice un temps de repos permettra à chacun de revenir à soi, de respirer et de sentir ce qui se passe dans son corps.

Nous travaillerons également le cerveau. Quelques exercices spécifiques de « brain gym » permettront de se concentrer, de s'enraciner, d'avoir une meilleure perception des sensations, d'avoir confiance en soi et une meilleure stabilité, d'avoir une meilleure mémoire, de se décontracter....

Tout est pratiqué de façon ludique dans un petit groupe sympathique.

Prendre un peu de temps pour soi est nécessaire à notre vie.

Jacqueline

Animatrice : Jacqueline MAILLY

Diplômée de l'école internationale de Yoga du Yogi Babacar Khane

Et diplômée de l'école de Kinésiologie d'Alain Manassero de Cagnes sur Mer.

Pour tous renseignements : 06.09.98.38.26