

ACTIVITÉ PHYSIQUE DOUCE
- YOGA SUR CHAISE -
Vieillir sereinement



Redonne confiance sur certains mouvements et du tonus pour bien bouger dans son quotidien

Cours doux et sécurisés pour seniors, personnes à mobilité réduite ou plus jeunes. Mobilité articulaire, musculation, équilibre, coordination, mémoire, concentration, respiration, détente, circulation sanguine et lymphatique, bien-être global et prévention des troubles liés à l'avancée dans l'âge.

Delphine Presles - Praticienne en thérapie manuelle douce (Méthode Poyet) & Professeur de Yoga Fascia & Yoga sur chaise adapté

Écoute tissulaire, accompagnement corporel & gestion du stress

Ateliers : Yoga Fascia Sénior, Mémoire en mouvement, Corps-Mouvement/art-plastique, Corps-Mouvement-Argile, Corps-Mouvement-Poésie, Mouvement doux et régulation émotionnelle

Consultation & Thérapie Manuelle :
Pont de Barret, Salettes, Crest - De 8h à 19h

Tarif de 10€ à 14€ selon l'abonnement choisi

06 35 28 43 16 • corps.mouvement26@gmail.com
Page Facebook : therapie.manuelle.presles

"Cultiver l'intelligence corporelle et émotionnelle avec chacun.e pour des relations humaines et transformatrices."