

## YOGA SUR CHAISE EN VISIO

*Ouvert à tous les adhérents France Parkinson, à jour de leur adhésion*

### **QUAND ?**

Le jeudi à 10h30

*Chaque mois, le calendrier des séances est mis à jour dans la rubrique « Calendriers des Activités » du site du Comité 67 : (<https://www.franceparkinson.fr/comite-67>). Vous pouvez le consulter à tout moment pour vérifier les dates, lieux et référents des activités.*

### **OÙ ?**

Séance en Visio depuis votre domicile

### **DESCRIPTION**

Le yoga sur chaise est adapté aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson ayant perdu une autonomie (relative ou importante) dans certains mouvements et souhaitant continuer à s'entretenir. Vous pouvez ainsi bénéficier des apports et des bienfaits énergétiques que procure la pratique du Yoga en améliorant la souplesse, en assouplissant les muscles endoloris et en réduisant les tremblements. Le bien-être général est amélioré.

Les séances de yoga sur chaise en Visio sont encadrées par un intervenant diplômé de l'Institut Français de Yoga, spécialisée en yoga thérapeutique.

### **TARIF**

200 €/an, [une séance découverte offerte](#)

2 possibilités de paiement :

1. Règlement en 1 fois (1 chèque de 200 € encaissé en janvier)
2. Règlement en 2 fois (2 chèques de 100 € encaissés en janvier et juillet)

### **CONTACT POUR L'INSCRIPTION**

Référent : Barbara ABDELILAH - ☎ 06 14 48 15 33