



L'association « Frett'Yoga » vous propose 2 activités :



YOGA sur tapis

A la salle de La Petite Gare, Nathalie Chignac vous propose des cours de Viniyoga, un yoga traditionnel adapté à tous, puisqu'il propose de nombreuses adaptations en fonction de vos caractéristiques physiques.



Horaires :

- Mardi de 18h45 à 20h00
- Mercredi de 17h15 à 18h30
- Mercredi de 18h45 à 20h00

Inscriptions possibles

en cours d'année !



YOGA Seniors avec chaise



Horaire tous les mardis :

De 14h00-15h00

Inscriptions possibles

en cours d'année !

Qu'est-ce que le Yoga avec chaise ?



Chaque séance commence par des postures, debout en appui sur la chaise qui permet de stabiliser la posture et donner un coup de pouce au niveau de l'équilibre, par exemple. Ces cours de Yoga sur chaise sont adaptés aux personnes qui désirent faire du Yoga sans avoir à se mettre à genoux ou sans être obligé de se coucher sur le sol. Ces cours sont aussi très bien pour tous ceux qui ont des vertiges, des prothèses de hanches ou de genoux, pour certains seniors soucieux de conserver une souplesse et une autonomie le plus longtemps possible. Le cours de Yoga sur chaise est idéal également pour les femmes enceintes et les personnes à mobilité réduite.

Pour plus de renseignements, contacter Nathalie Chignac par téléphone au **06.67.39.10.17**
ou par mail **nathalieyoga@outlook.fr**