

YOGA SENIOR

Vieillir peut comporter de nombreux défis, la bonne nouvelle c'est que le yoga favorise considérablement le **renforcement de vos muscles** tout en améliorant votre **force, votre souplesse** et le déblocage vos articulations.

Les postures mettent l'accent sur l'équilibre, la stabilité et la respiration permet de mieux **oxygéner le cerveau**, tous vos **organes** et de développer une **meilleure attention à soi**.



**Séance d'1h15 avec échauffement,
travail postural, travail respiratoire et
relaxation guidée**