

« Yoga Séniors »

L'ASSAD-HAD propose des ateliers yoga libres d'accès pour les personnes de plus de 60 ans

A partir du mois de décembre et durant toute l'année 2023, l'ASSAD-HAD propose des ateliers « **yoga séniors** » qui visent à prévenir la perte d'autonomie des personnes de plus de 60 ans. Les sessions sont gratuites et s'adressent à toutes personnes résidant dans les communes de Bourgueil et Charentilly, et leurs communes avoisinantes.

Cette action est financée par la Conférence des Financeurs d'Indre-et-Loire dans le cadre de la prévention de la perte d'autonomie.

Le yoga est une pratique qui s'appuie sur un enchaînement de postures et d'exercices de respiration. La pratique est adaptée à tous les corps, même douloureux, pour maintenir le capital jeunesse, conserver l'équilibre, renforcer le potentiel musculaire, et entretenir les articulations. Les étirements sont proposés pour être pratiqués sans effort et dans l'écoute des limites du corps. La séance peut se dérouler sur une chaise si besoin.

Les séances permettent également de s'offrir une pause dans son quotidien, de sortir de l'isolement, de partager et d'échanger !

M. CAMUS, directeur général adjoint de l'ASSAD-HAD nous explique : *"La mise en place de ces ateliers est une vraie richesse car le yoga permet de travailler le corps et l'esprit, et a de nombreux bienfaits tels que le renforcement musculaire, la réduction du stress, l'amélioration du sommeil, ou encore la diminution des douleurs physiques et les risques de dépression. De plus, il améliore la force, la souplesse, la mobilité et l'équilibre, ce qui permet d'éviter les blessures."*

Les ateliers (1h30) se dérouleront tous les 15 jours, et seront animées par Marie, professeur à l'Espace YOGA SHALA à Tours¹.

Une présence régulière est conseillée pour un bénéfice optimal. Mais n'hésitez pas à venir faire une séance découverte lors de la 1^{ère} séance pour tester sans engagement !

Il est possible de s'inscrire en cours d'année en fonction du nombre de places disponibles.

INFORMATIONS PRATIQUES

- Ateliers sont accessibles sur inscriptions.
- Un lundi tous les 15 jours, de 14h30 à 16h
- Matériel demandé : une grande serviette (pour poser sur le tapis), un plaid (pour se réchauffer pendant la relaxation), une bouteille d'eau

Pour plus d'informations, et/ou inscriptions, contacter : **02 47 36 29 28**

A propos de l'ASSAD-HAD :

Depuis près de 60 ans, l'ASSAD HAD défend les valeurs de l'aide à domicile pour **agir contre la perte d'autonomie**. En développant ses services « **santé à domicile** » et « **service à la personne** », l'ASSAD HAD répond aux besoins de la population mais aussi à un enjeu majeur de société. Active sur la majeure partie du département d'Indre-et-Loire, sur le Loiret et l'Eure et Loire, l'ASSAD-HAD propose un guichet unique pour accueillir le public, l'écouter et l'orienter selon ses besoins spécifiques.

¹ Démarrage le 12/12 à Charentilly et le 19/12 à Bourgueil