

ASSOCIATION R-V-H-Y

Loi 1901

" **R**echerche en **Y**oga pour changer le regard sur la **V**ieillesse et le **H**andicap "

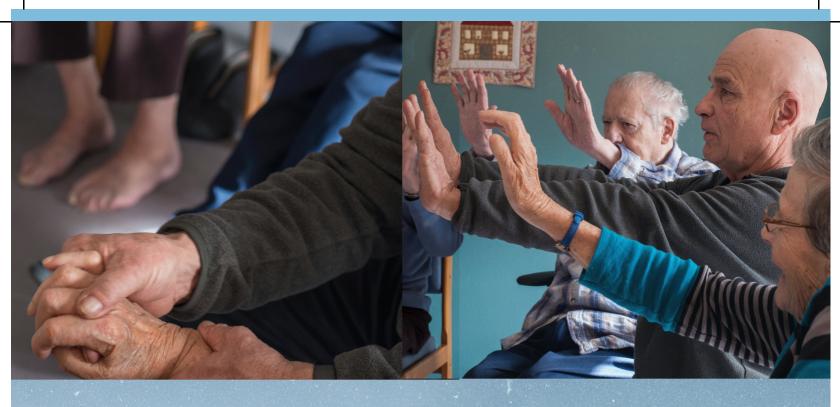


YOGA SUR CHAISE OU SUR FAUTEUIL

Une pratique qui répond à différents objectifs!

- Mise en mouvement de l'Être par des postures adaptées
- Travail sur l'allongement du souffle favorisant une meilleure circulation des énergies et l'élimination des toxines
- Développement de la conscience des sensations par le toucher
- Stimulation énergétique par les sons chantés

L'âge, les déficiences ne peuvent constituer un frein à la pratique, quelque soit l'état physique.



PARCE QU'IL N'Y A PAS UN YOGA POUR TOUS, MAIS UN YOGA POUR CHACUN

Les bienfaits de l'activité!

- Favoriser une **meilleure respiration**, par les mouvements du corps qui favorisent une **meilleure circulation de l'énergie**
- Améliorer le tonus musculaire : mouvements des bras, mains, yeux, visage, auto massages..
- Mise en avant des moyens d'expression tels que la voix
- Améliorer l'état émotionnel (angoisse, stress, états dépressifs...)
- Stimuler le **lien social**, partages et échanges au travers d'une pratique régulière



Nous joindre:

Le site : http://yogasurchaise-rvhy.fr Mail : rvhysc@gmail.com

LE YOGA SUR CHAISE POUR CHANGER
LE REGARD SUR LA VIEILLESSE ET LE HANDICAP