

Saison 2022/2023



YOGA SENIORS

NOUVEAUTE 2022 !

Contacts : David BONHOMME au 06.68.81.36.50
ou secretariat@csadn.org

HORAIRES DES COURS

- Lundi 10H30-11H30



TARIFS au TRIMESTRE :

1h Cours/Sem : 80 €



Descriptif de l'activité :

Sauf contre-indication médicale, le yoga est une discipline accessible à tous, qui aide à mieux vieillir.

Avec l'âge, le corps développe inévitablement des signes de faiblesse : les articulations deviennent douloureuses, le sommeil de moins en moins réparateur, des maladies chroniques comme l'arthrose apparaissent, les troubles de l'humeur comme le stress ou l'anxiété deviennent plus fréquents...

Pratiquer le yoga est particulièrement recommandé pour les seniors, d'autant plus que ses bienfaits se mesurent autant sur le corps que sur l'esprit.

On appréciera ainsi :

- le **soulagement des douleurs dorsales ou articulaires,**
- les **effets bénéfiques du yoga sur certaines pathologies** telles que l'hypertension ou les maladies cardio-vasculaires grâce à ses vertus relaxantes,
- l'**amélioration de la qualité du sommeil,**
- la **prévention des chutes et blessures,**
- la **gestion du stress.**

Pratiquer le yoga, c'est cultiver à la fois le corps et l'esprit pour devenir zen et mieux vieillir.

Certificat médical à fournir, valable 3 saisons.

Adhésion section YOGA SENIORS 2022-2023

Catégorie Saison 2022-2023	Cotisation CSADN (*)	Quote-part section	Total à payer
Jeunes de moins de 18 ans			
Adultes	37 €	3 €	40 €