



Certifiée en yoga sur chaise (Recherche sur la Vieillesse et le Handicap en Yoga), et diplômée en Hatha Yoga (reconnu par Yoga Alliance International), je souhaite accompagner le vieillissement par le yoga assis et lorsque la mobilité le permet, par une pratique de l'équilibre.

A tout âge, revenir à son corps et se le réapproprier, c'est possible : en Club des Aînés, dans les CCAS des communes, en Résidence Autonomie ou en EHPAD, il y a un yoga qui correspond aux seniors et aux personnes très âgées, qu'elles soient en bonne santé physique et psychique pour ralentir la baisse musculaire, ou en perte de mobilité et déficience cognitive, pour continuer à être actif et dans des moments de plaisir.

*Construisons ensemble
le projet qui apportera
bien-être et vie aux seniors !*

Je m'adresse aux jeunes seniors, aux personnes âgées dans les établissements, aux familles, aux soignants... et aux seniors des communes.

J'ai une expérience au sein de plusieurs structures :

- Club des Aînés et foyers ruraux des communes.
- Résidence autonomie, Résidence Séniors Services.
- Foyer logement et habitat regroupé.
- CCAS (Centre Communal d'Actions Sociales)
- Maison de retraite, Ehpad et USLD (Unité de Soins Longue Durée).
- MARPA, foyer logement, maison d'accueil rural...

Ensemble, nous pouvons établir un appel à projet dans le cadre de la conférence des financeurs, ou organiser des modules de 5, 10 ou 20 séances de yoga pour les personnes de votre commune et les résidents de votre établissement.

Plus d'informations sur le contenu de la pratique sur : yoganastie.fr

Conditions et tarifs sur demande : contact@yoganastie.fr

Claire Lavigne : 06 15 19 73 94



Association loi 1091 ayant pour titre
YOGA NASTIE sous le numéro W442029095



Être dans
le mouvement,
le souffle
et l'équilibre
à tout âge, jusqu'à
100 ans et plus,
c'est possible !

*Comme l'Oxalis triangularis qui éclot à la lumière,
ouvrons-nous au mouvement, à l'équilibre, à la respiration...*

Yoga **NASTIE**



Pour les seniors...



Photographies : Association Yoga sur chaise - RVHY

yoga assis

Pour respirer, bouger en conscience, s'exprimer !

Le yoga, cette discipline universelle reconnue pour le bien-être corporel et moral qu'il apporte, s'adapte à tous les publics quels que soient l'âge, les capacités physiques et mentales de chacun.

Tenir la position verticale et s'ouvrir aux mouvements devient difficile avec l'âge, c'est pourquoi la pratique du yoga sur chaise (méthode créée par Jeannot Margier - Recherche sur la Vieillesse et le Handicap) est appropriée aux personnes en perte de mobilité, liée à la vieillesse ou au handicap.

Assis sur chaise ou en fauteuil, les pieds au sol, nous vivons notre corps, mobilisons nos bras, jambes et mains dans des mouvements en conscience, jamais dans la douleur. Nous ressentons notre colonne d'air dans de longues inspirations et expirations, tout en extériorisant des sons et en chantant : **notre souffle existe, notre voix s'exprime !**

Puis nous retrouvons une intériorité, une attention à soi, un simple instant d'existence. Une séance de yoga assis est un moment d'effort et d'attention, de sourire à soi-même, toujours dans le respect de nos possibilités : **c'est bien sûr un moment de plaisir et un temps qui libère !**

... et pour les personnes très âgées



Je remercie vivement les résidents, la direction et les équipes soignantes de l'**Ehpad La Sagesse à Morée** (41) pour leur accueil et leur confiance.
Photographies Didier Depoorter