

CHELLES, Yoga Maladie de Parkinson et Mobilité Réduite

Créé à Lagny en sept. 2015, le cours a été suspendu avec la crise du Covid.

LE SOUFFLE ATTENDRIT LES RÉSISTANCES



En confiance avec la chaise

Assouplir et renforcer

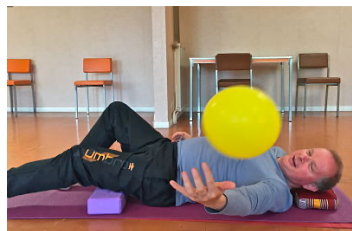
Se redresser

Explorer l'équilibre



Trouver la stabilité et ses appuis

... et accueillir la détente



Jouer permet de s'adapter au changement

RENSEIGNEMENTS

Paula Gabinski Ratsimba – El Tel : 06 63 07 68 09

E-mail : elanyoga77@gmail.com www.lesinstantsyoga.org

Tarif : 100€/trim + 20€ adhésion à Elan Yoga

Yoga Adapté à la maladie de Parkinson et maladies réduisant la mobilité

SÉANCE DÉCOUVERTE

VENDREDI 16 SEPT 2022 de 15h à 16h15

Lieu des cours : Résidence Henri Triquant
7/9 rue Château-Gaillard – 77500 Chelles

Le **YOGA** accueille la personne dans sa globalité et sa différence. S'incarner, c'est amener la vie dans le corps. Avec le souffle et la répétition du geste, l'énergie circule en soi. Pratique adaptée aux possibilités de chacun : debout, assis, coucher. Accompagner l'effort et la concentration aide à la proprioception.

DO IN auto massage est une technique issue de la médecine chinoise. Attentif son geste et avec la respiration, on se frictionne, on se malaxe, on se pétrit le long des méridiens pour faire circuler l'énergie vitale dans le corps.

Contact Antenne France Parkinson Seine et Marne – Chelles.
Permanence le vendredi après-midi à Résidence H. Trinquant.

Téléphone de 16h à 18h, sauf le weekend :

Patrick Picard 07.64.76.29.00 Isabelle M. 06.15.38.02.21