



DOSENHEIM
- KOCHERSBERG



BOUGER POUR RESTER ACTIF

1 Cycle de 5 séances
de 2h00

Yoga sur chaise

GRATUIT - OUVERT À TOUS
À partir de 55 ans

Pratiquez une activité physique pour entretenir votre forme

Les jeudis du 09 novembre 2023 au 07 décembre 2023

de 10h00 à 12h00

**Salle Communale
10 Place de l'École**

À DOSENHEIM KOCHERSBERG



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Pour rester en forme longtemps, il est important de bien manger, mais également de bien bouger. Pratiquer une **activité physique** préserve l'autonomie et la **santé quand on avance en âge**. Comment prendre soin de vous ? Participez à nos ateliers et découvrez des activités variées à votre rythme pour **retrouver bien-être** et l'**envie de reprendre ou poursuivre une activité physique**.

Yoga K vous propose un cycle de découverte de yoga sur chaise. L'objectif de ce cycle est d'initier le public sénior à **des exercices posturaux, de souffle et de relaxation yogique adaptés à chacun** afin d'entretenir sa forme physique et son mental.



Pensez à vous équiper d'une tenue adaptée et d'une petite bouteille d'eau.

Calendrier des séances :

- Séance 1** : Jeudi 09 novembre 2023 de 10h00 à 12h00
- Séance 2** : Jeudi 16 novembre 2023 de 10h00 à 12h00
- Séance 3** : Jeudi 23 novembre 2023 de 10h00 à 12h00
- Séance 4** : Jeudi 30 novembre 2023 de 10h00 à 12h00
- Séance 5** : Jeudi 07 décembre 2023 de 10h00 à 12h00

Atelier gratuit sur inscription - Participation à l'ensemble du cycle requise.



Ne vous rendez pas à l'atelier en cas de fièvre, de toux, de mal à la gorge, de nez qui coule ou de perte d'odorat.

Renseignements et inscriptions :

sur notre site internet www.atoutagealsace.fr ou par téléphone au **03 89 20 79 43**

POUR ALLER PLUS LOIN

Ne râtez pas nos actualités, inscrivez-vous à notre newsletter !

Rendez-vous sur www.atoutagealsace.fr.

NOS PARTENAIRES



AVEC LE SOUTIEN DE :