



# YOGA SANTÉ

## LIEU

### ARGONAUTE

73 bd Marie Stuart

### Cercle Michelet Orléans

Haltérophilie-Musculation-Santé

## CRÉNEAU HORAIRE

Tous les **mercredis** de **9H30 à 11H30**  
et les **vendredis** de **12h30 à 13h30**

« hors vacances scolaires et jours fériés »

## Contacts

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE  
DU DISPOSITIF  
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

**Cécile GUIEM TEIXEIRA**  
**02 38 79 29 91**  
sport-sante@ville-orleans.fr

## PRÉSENTATION

Le Yoga Santé agit de manière thérapeutique sur des pathologies, problèmes divers, douleurs, grâce à la mise en pratique de l'ensemble des outils du yoga : respiration, postures, méditation, relaxation, nutrition, pratiques de rituels ayurvédiques.

Cette approche globale de la santé est basée sur la théorie selon laquelle le corps peut être guéri en travaillant l'alignement de l'ensemble des parties : Aligner le corps, en stimulant également le canal énergétique dans son ensemble

## EXERCICES PROPOSÉS

*(PRÉSENTATION DES ADAPTATIONS EFFECTUÉES EN FONCTION DES PATHOLOGIES)*

Chaque séance est unique puisqu'elle est construite sur les besoins du jour des participants selon les thématiques proposées : Gestion du stress, gestion des émotions, troubles digestifs, troubles du sommeil, santé du dos et équilibre de l'énergie.

Des adaptations et/ou d'autres postures sont proposées en fonction des problématiques de chacun.

## OBJECTIFS

*(RÉSULTATS, BIENFAITS ATTENDUS...)*

- **Amélioration de la condition physique** : meilleure flexibilité corporelle, meilleure condition physique, amélioration de l'équilibre, meilleure gestion de la douleur, meilleure circulation sanguine, meilleure digestion.
- **Bien être psychique et mental** : Réduction de l'anxiété, du stress, de l'inflammation dans le corps, amélioration du sommeil, de la concentration, de la confiance en soi, régulation de l'énergie.