





# **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

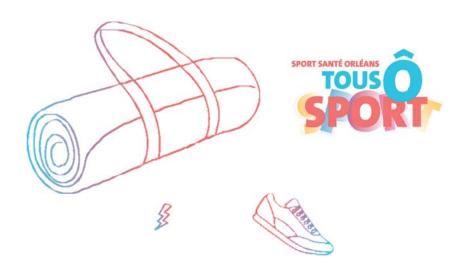
« hors vacances scolaires et jours fériés »

# Contacts

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE **DU DISPOSITIF** « SPORT SANTÉ ORLÉANS »

Cécile GUIEM 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.





