



YOGA SANTÉ

LIEU

ARGONAUTE

73 bd Marie Stuart
45000 ORLÉANS

Cercle Michelet Orléans

Haltérophilie-Musculation-Santé

CRÉNEAU HORAIRE

Tous les mardis de 19h00 à
20h00
Ou

Les mercredis de 9h30 à 11h30
Ou

Les vendredis de 12h30 à 13h30

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, 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 : Gestions du stress, 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.