

Ateliers-interventions - Axe Vieillir  
Espace de vie sociale



# Yoga sur chaise

*pour les + de 60 ans*

**Les mercredis de 15h à 16h**

en alternance entre La Bégude, Bourdeaux et Dieulefit

Pratique de mouvements doux adaptés  
aux possibilités de chacun.

Prendre conscience de son corps,  
favoriser la concentration,  
apaiser le mental.

Retrouver un regard bienveillant sur  
son corps, sur soi.



**Valérie Barnouin**

**06 95 59 20 10**



**Ateliers seniors**  
**Yoga sur chaise**  
**MERCREDIS 15h à 16h**

| <b>La Bégude</b> | <b>Bourdeaux</b>        | <b>Dieulefit</b> |
|------------------|-------------------------|------------------|
| Salle des aînés  | Maison des associations | Leis Eschirous   |
| 05/10            | 12/10                   | 19/10            |
| 26/10            | 09/11                   | 16/11            |
| 23/11            | 30/11                   | 07/12            |
| 14/12            | 21/12                   |                  |

Participation réduite à 3€ , grâce au soutien de la Conférence des Financeurs et des communes que nous remercions



Emilie : [emilie-lelien26@orange.fr](mailto:emilie-lelien26@orange.fr) 07 87 33 94 94

Valérie : [valeriebarnouin64@gmail.com](mailto:valeriebarnouin64@gmail.com)

06 95 59 20 10