

Yoga sur chaise

Cours de Yoga par Bérengère Depardieu

Le cours de Yoga sur chaise s'adresse à **toutes les personnes dont la mobilité les empêche de pratiquer sur un tapis de Yoga.**

Cette pratique est **variée** et permet de **travailler tout le corps**. Elle aide à **bien vivre et à bien vieillir**.

Le travail postural va permettre de **retrouver ou préserver la mobilité et l'autonomie le plus longtemps possible.**

La posture générale sera **plus redressée**, ce qui permettra une **meilleure respiration** et offrira **plus d'énergie** au pratiquant. Le **mental aussi sera plus apaisé**, avec davantage de **confiance en soi**.

