



# ATELIERS BIEN VIEILLIR AU NATUREL PAR LE MOUVEMENT ET LA RELAXATION POUR LES SENIORS

Afin d'amener les séniors à être acteurs de leur santé, Seine Normandie Agglomération propose un programme de sensibilisation sur le bien vieillir : exercices de souplesse et techniques de relaxation sur le bien-être mental et l'autonomie.

Programme complet, informations et inscriptions auprès du Centre intercommunal d'action sociale de Seine Normandie Agglomération au 02 32 64 79 80 ou des mairies concernées.

## DESCRIPTIF

### **Le Programme d'ateliers "Bien Vieillir au naturel par le mouvement et la relaxation" comprend des ateliers yoga, Qi Gong, relaxation, réflexologie**

Ces ateliers s'inscrivent dans une démarche de prévention santé visant à montrer les effets bénéfiques d'exercices de souplesse, de mouvements corporels et de techniques de relaxation sur le bien-être mental et l'autonomie.

Des auto-massages notamment destinés à prévenir et soulager les douleurs articulaires, à améliorer les troubles de la circulation sanguine ou à favoriser le transit seront expérimentés. Facilement mémorisables, chacun peut les reproduire au rythme de ses besoins.

Des techniques simples de relaxation et de respiration seront par ailleurs proposées pour améliorer le sommeil, vaincre les dépresses saisonnières ou retrouver toute son énergie en cas de fatigue.

## **PROGRAMME LES JEUDIS APRES-MIDIS DE 14H A 16H A HEUBECOURT-HARICOURT**

**DATES : 23/05, 06/06, 20/06, 12/09, 26/09, 10/10, 24/10, 7/11**

**LIEU : salle des associations de Heubécourt-Haricourt**

**Adresse : 6 rue du parc 27630 HEUBECOURT**



## **INSCRIPTIONS**

**Contact :** Mme VANPOUILLE Brigitte

☎ : 06 04 45 24 82.

✉ : [brvanpouille@aol.com](mailto:brvanpouille@aol.com)

Site de la commune : <http://www.heubecourt-haricourt.fr>

### **Atelier « sophrologie » : 1 séance le 23 mai**

Pour apporter du bien-être mais également détenir des outils pour mieux récupérer d'un mauvais sommeil, en cas de gestion de la douleur, et identifier des activités qui agissent sur la relaxation, le sommeil, la mémoire...

### **Atelier "Équilibre par le Qi Gong" : 2 séances les 12 et 26 septembre**

Pour mobiliser leur corps de manière douce tout en stimulant la mémoire par des enchaînements de mouvements.

### **Yoga : 3 séances : 6 juin et 20 juin et jeudi 10 octobre**

#### **Séance de yoga sur chaise : 1 séance le 6 juin**

- Retrouver de la mobilité
- Tonifier le corps avec des postures simples et engageantes ;
- Retrouver un meilleur maintien et une meilleure posture, ce qui réduit les tensions et douleurs que l'on peut ressentir dans les petits gestes du quotidien.
- Baisser le stress grâce à la respiration et la méditation, et augmenter la confiance en soi

#### **Séance de « Bien respirer pour mieux vivre » et initiation au yoga du rire : 1 séance le 20 juin**

Le travail sur la respiration apporte instantanément apaisement et ressourcement. Il permet de retrouver l'équilibre dans tous les aspects de notre Être.

#### **Séance de Yoga égyptien : 1 séance le 10 octobre**

Le yoga égyptien, qu'on appelle aussi « yoga de la verticalité », a pour objectif de redresser progressivement la colonne vertébrale, pour améliorer sa respiration et booster sa vitalité.

Cette forme de yoga est accessible à tous et, peut se pratiquer debout, assis ou couché, à travers différentes postures.

#### **Atelier "Bien-être Réflexologie" : 1 séance le 24 octobre**

Séance Détente et confort du corps, séance consacrée au mouvement et l'automassage.

La pratique des auto-massages est simple, rapide et efficace.

Cette pratique peut être intégrée dans le quotidien, chaque fois qu'on en éprouve le besoin.

#### **Séance Clôture : convivialité – bilan de l'action : 1 séance le 7 novembre**