



Yoga Santé

LIEU

Gymnase Bernard PELLÉ
Rue Honoré d'Estienne d'Orves
45100 Orléans

CRÉNEAU HORAIRE

Tous les **lundis**
de 12h00 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

Bien plus qu'une gymnastique douce, le Yoga Santé inclut un travail postural et de respiration.

Nous pouvons parler d'un entraînement à la fois physique et mental.

EXERCICES PROPOSÉS

(PRÉSENTATION DES ADAPTATIONS EFFECTUÉES EN FONCTION DES PATHOLOGIES)

La discipline proposée sera adaptée tant au niveau des mouvements proposés que des postures.

Elle aura comme objectif premier l'amélioration de sa santé physique et mentale.

OBJECTIFS

(RÉSULTATS, BIENFAITS ATTENDUS...)

- **Amélioration de la santé physique** : assouplissement des muscles et renforcement en douceur de certains groupes musculaires, atténuer les douleurs chroniques (dos...)
- **Développement du bien être mental et social** : réduction du stress et de l'anxiété