

## PRATIQUE DU YOGA SUR CHAISE

➤ Le Lieu : **Le Chemin Vert**, 10 rue Saint Jacques 13006 Marseille

à 5 minutes de la Préfecture - Arrêt de TRAM : Dragon-Rome (ligne T3)



Nous disposons d'environ 13 places pour être bien à l'aise dans cet espace agréable.

➤ La pratique du Yoga sur chaise proposée répond à différents objectifs :

- Mise en mouvement de la personne
- Harmonie du corps et de l'esprit
- Développement de la conscience des sensations
- Retrouver le lien avec soi



Fondamentalement, le yoga est adaptation ; partant de ce constat, toute personne peut prétendre pratiquer à partir de ses propres possibilités. L'âge ou les déficiences ne peuvent constituer un frein à la pratique. **Il n'y a pas un yoga pour tous, mais un yoga pour chacun.**

### Les bienfaits de l'activité :

- favoriser une meilleure respiration par la mise en avant de mouvements du corps contribuant à une meilleure circulation de l'énergie ;
- améliorer le tonus musculaire par des mouvements appropriés des bras, des mains, des yeux, du visage (sourire et rire), des automassages ;
- stimuler des moyens d'expression tels que la voix, agissant sur les capacités respiratoires et contribuant à développer la confiance en soi ;
- améliorer la concentration, favoriser les échanges en toute simplicité et permettre cette reconnaissance si importante pour que la joie de vivre advienne.

➤ **ORGANISATION** : pour plus de facilités, nous fonctionnerons **sur réservation**

Pour s'inscrire, 2 possibilités :

- directement en **ligne** à partir du lien vers le planning : cliquer **ici** pour y accéder
- par **mail** [yogactions@gmail.com](mailto:yogactions@gmail.com) ou **par tel/sms** au 06.04.52.18.74 (laisser le message ainsi que vos coordonnées : nom - prénom et la date de réservation souhaitée)

Les cours tous **les vendredis de 9h30 à 10h45**  
au centre **Le Chemin Vert** 10 rue Saint Jacques 13006 Marseille.  
**SUR RESERVATION**

➤ **TARIFS** : vous avez le choix entre :

1) une souscription au cours, au tarif de **10 € / séance**.

2) la souscription au carnet (**10 cours**) au tarif spécial « adhérents Maison du Bel Age » de **90 €**.

Utilisable tout au long de l'année comme vous le souhaitez, il est personnel et non cessible.

Règlement possible par chèque ou espèces.

Une adhésion annuelle à l'association YOG'Action de **15 €** est à prévoir en sus (assurance).

Au plaisir de vous retrouver,

Stéphane

Association YOG'Action  
<https://le-yoga-dans-la-vie.com>