

undefined - samedi 16 septembre 2023

Actu locale | Crestois - Diois

SAILLANS

Le yoga sur chaise, une activité désormais accessible dans la commune



Lauraine et Pascale, de l'association Sattva Yoga Saillans, animent les cours de yoga sur chaises tous les mardis matin à la salle polyvalente.

À partir du 19 septembre, des cours de yoga sur chaise auront lieu tous les mardis de 10 h 30 à 11 h 30 à la salle polyvalente de Saillans. Accessibles à tous, quels que soient les capacités physiques ou l'âge, ils seront animés par Lauraine et Pascale de l'association Sattva Yoga Saillans. Une manière adaptée de pratiquer le yoga classique, en particulier pour les personnes à mobilité réduite mais pas que. Le yoga sur chaise peut aider à améliorer la souplesse et l'amplitude des mouvements, ainsi qu'à accroître la force et l'endurance. En outre, il peut contribuer à réduire les niveaux de stress et d'anxiété. C'est aussi un excellent moyen de faire de l'exercice en douceur.

Renseignements et inscriptions au 07.86.96.47.72. L'association propose également des cours de Hatha Yoga pour tous chaque jour de la semaine à Saillans.

Programme complet sur www.sattvayogasaillans.com.