



## Seniors : Les bienfaits du yoga sur la santé ! [En ligne]

**4 Cycles de 6 ateliers santé en ligne, du 9 novembre au 17 décembre 2021**

De 9h30 à 11h ou de 14h à 15h30

> Cycle 1 : tous les mardis du 9 novembre au 14 décembre, de 9h30 à 11h

> Cycle 2 : tous les mercredis du 10 novembre au 15 décembre, de 9h30 à 11h

> Cycle 3 : tous les jeudis du 11 novembre (et jour férié inclus) au 16 décembre, de 9h30 à 11h

> Cycle 4 : tous les vendredis du 12 novembre au 17 décembre, de 14h à 15h30

Gratuit sur inscription [www.ateliers-yoga-34.fr](http://www.ateliers-yoga-34.fr)

Dans la limite des places disponibles.

Inscription obligatoire pour l'ensemble du cycle.

La Mutualité Française Occitanie, dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie, invite les seniors à 4 cycles de 6 ateliers en ligne pour découvrir les bienfaits du yoga. Ces ateliers sont organisés du 9 novembre au 17 décembre via la plateforme Teams.



Au programme : 4 cycles de 6 ateliers en ligne pour découvrir et se familiariser avec les différentes formes de yoga. **Ateliers animés par deux professeurs de yoga.**

- **Atelier 1 et 2 : Découverte du Yin Yoga**

Un yoga doux axé sur la respiration et sur les étirements du corps. Sa pratique se concentre sur les tissus conjonctifs comme les ligaments, les os, les articulations ou encore les cartilages.

- **Ateliers 3 et 4 : Découverte du Hatha yoga**

Par la pratique précise et rythmée de postures, le Hatha yoga permet au pratiquant une maîtrise du corps et de la respiration.

- **Atelier 5 et 6 : Découverte du Ashtanga yoga**

Forme traditionnelle de yoga dynamique dont les séries se répètent. Cette pratique complète sollicite aussi bien le corps que le souffle et l'esprit.

Vous devrez vous munir d'un tapis de yoga, d'une tenue souple, une ou deux couvertures, des coussins.

A savoir : Ces sessions en ligne sont gratuites et ouvertes à toute personne possédant un ordinateur (ou une tablette) et une connexion internet. Cycles d'ateliers en ligne sur la plateforme Teams, très facile d'utilisation. Pour participer, il suffit de cliquer sur le lien qui vous sera donné au moment de votre inscription.

Une aide technique (service gratuit) vous sera également proposée lors votre inscription.

*Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur. Pass sanitaire obligatoire.*

### A PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 132 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.

- Plus de 488 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.

- Plus de 900 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

**CONTACT PRESSE :** Fannie Gardes – 04.99.58.88.94 – [fannie.gardes@mutoccitanie.fr](mailto:fannie.gardes@mutoccitanie.fr)