



**VENDREDI 16H00-17H00**  
**YOGA SENIOR GYM DOUCE**

**Principaux bienfaits du yoga pour les séniors**

Aide à conserver un esprit tranquille et un corps en forme.

Réduit la fatigue, le stress.

Aide à traverser la ménopause et l'andropause dans de meilleures conditions.

Soulage les douleurs articulaires (notamment l'arthrose) et autres.

Prévient toutes les maladies cardio-vasculaires.

Diminue les soucis de tensions artérielles (hypo- et hypertension, chutes de tension).

Améliore les systèmes circulatoires et respiratoires.

Diminue le cholestérol et le risque de diabète.

Prévient la maladie d'Alzheimer. Chez les personnes âgées déjà atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une autre démence, l'activité physique, pratiquée régulièrement, peut améliorer la qualité de vie au quotidien et la mobilité des personnes ainsi que la cognition et l'équilibre général.

Contribue à soulager les insomnies.

Renforce l'équilibre et prévient ainsi le risque de chutes et de blessures.

# NATHA YOGA AZUR

## GOBABYGYM



**Une adresse de plaisirs à Antibes**

**[www.natha-yoga-azur.com](http://www.natha-yoga-azur.com)**

**[www.natha-yoga-azur.com](http://www.natha-yoga-azur.com)**



## LUNDI 19H30-20H30 YOGA DYNAMIQUE

### CONTACTS INSCRIPTIONS

Christian MAGNISSALIS  
Tél.: 06 84 49 96 22  
nathayogaazur@gmail.com

Yoga dynamique, yoga d'endurance en statique et dynamique avec des enchaînements posturaux et relaxation.

25 minutes de respiration et de détente profonde avant d'enchaîner une série de postures dynamiques avec pour objectif dynamiser, muscler et assouplir la colonne vertébrale. 25 minutes avec des pauses de récupération.

Forte élimination des toxines.

Et pour finir 10 minutes de relaxation, de vide, de silence.

[www.natha-yoga-azur.com](http://www.natha-yoga-azur.com)



## MERCREDI / VENDREDI\* (\*2019/2020) 19H30-20H30 YOGA PILATES

### YOGA PILATES ET SANTE DU DOS

Séance de yoga à la fois posturale et respiratoire pratiquée individuellement avec des accessoires ballons, sangles, briques .

25 minutes de respiration et de détente profonde en début de séance suivies 30 minutes de YOGA PILATES .  
5 minutes de relaxation.

Les accessoires permettent d'améliorer à la fois les étirements, la musculation, la souplesse, l'équilibre, les ancrages mais aussi l'endurance physique et mentale. Ils présentent une grande utilité pour ressentir les effets de la posture dans le confort de l'effort.

*Ces séances sont fortement appréciées notamment pour les massages des lombaires, dorsales et cervicales à l'aide du ballon associés à des respirations.*

