

**L'UPT organise une séance d'essai
de yoga sur chaise par notre professeur de yoga Valérie
Jorge
Le jeudi 8 octobre à 16h30
Dans nos locaux**



Yoga sur chaise

Le yoga sur chaise est une pratique douce et accessible, adaptée à tous les âges et à toutes les mobilités. Les exercices se réalisent assis ou avec l'appui d'une chaise, sans avoir besoin de s'allonger au sol.

Grâce à des mouvements simples, des étirements progressifs et une respiration consciente, cette pratique aide à :

- **Assouplir** le dos, les épaules et les articulations.
- **Améliorer** la posture, l'équilibre et la mobilité.
- **Réduire** les tensions musculaires et le stress.
- **Favoriser** la concentration et le bien-être.

Si vous êtes intéressées vous voudrez bien vous inscrire à l'accueil

Participation : 5€