



Yoga sur chaise

Le **Centre d'entraide aux aînés** vous invite à une activité pour proches aidants d'aînés.



Animatrice : Madame Suzanne Asselin

Mme Asselin enseigne le yoga depuis plus de 25 ans, formée au **Centre de transmission de yoga** (Québec). Elle a le grand souci de perpétuer une adaptation du yoga classique (SUR CHAISE), afin d'offrir à tous la **possibilité de mouvements**, d'un **plein d'énergie** et d'**éveiller un bonheur inné** !

Venez prendre une pause d'étirements santé qui nourrira corps et esprit! Cet atelier présentera des exercices doux et des mouvements simples et sécuritaires pour votre boîte à outils **mieux-être** comme proche aidant. Vous pourrez donc répéter ce yoga relaxation et respiration au quotidien.

L'atelier comprend:

- Une période de réchauffement
- Des exercices favorisant la santé physique et mentale
- Une période de relaxation

Quand : Mardi 12 décembre 2017

Durée : 10h à 11h30

Où : Centre d'entraide aux aînés (Salle le Petit café)
331 boul. de la Cité-des-Jeunes, Gatineau

Veillez confirmer votre présence au Centre d'entraide aux aînés : **819 771-6609** ou centredentraideauxaines@videotron.ca.

De l'aide pour la **PRÉSENCE-SURVEILLANCE** (répit) de l'aîné est disponible pour le proche aidant qui en aurait besoin pour participer (819 771-6609).