

Déroulement d'un atelier

Nos 5 ateliers seront proposés sur une matinée, et il y aura aussi une journée entière avec la possibilité de venir à la 1/2 journée.

L'association "YOGA FSBE" fournira les tapis de yoga, et mettra aussi des chaises à disposition de tous, si la pratique sur le tapis n'est pas appropriée, car nous pouvons aussi pratiquer assis.

L'enseignante adaptera la pratique de yoga, et chacun pourra découvrir les outils "yoga" proposés dans la thématique abordée.

Une collation (boisson, fruits) sera proposée en milieu de matinée.

Un espace "questions / réponses" vous attend

Nous terminerons la matinée ou la journée par une méditation

Nous souhaitons que toutes ces rencontres soient envisagées dans la convivialité, et que la matinée soit aussi un moment d'échanges entre tous.

Vous souhaitez participer à une de nos rencontres

- vous devez avoir plus de 60 ans
- comme le nombre de place sera limité avec les règles sanitaires en vigueur, vous devez vous inscrire en renvoyant le coupon ci-dessous en fournissant les renseignements demandés,
- nous revenons vers vous pour vous annoncer les dates et tous les renseignements des événements auxquels vous souhaitez participer

COUPON REPONSE à retourner à :

Association YOGA FSBE, 1260 route du vieux Pierrefeu, 06910 Pierrefeu
ou par mail : fsbe-esteron@orange.fr

Nom : Prénom :

Tél : Mail :

Je suis intéressé(e) par l'atelier sur :

- Conserver la confiance en soi, à Roquestéron,
- Consolider l'appareil locomoteur, à Bonson
- Améliorer la qualité du sommeil, à Pierrefeu
- Renforcer la mémoire, à Gillette
- Garder le lien social, à Plan du Var
- La journée "Bien être des Aînés", à Gillette
- J'ai déjà pratiqué le yoga Je n'ai jamais pratiqué le yoga

Tél. 06 76 87 15 60 & 06 81 08 17 43 - www.fsbe-yoga.org

LE DÉPARTEMENT DES ALPES-MARITIMES & L'ASSOCIATION "FORCE SANTÉ BIEN ETRE EN YOGA"

Comment préserver son autonomie le plus longtemps possible, à travers la pratique du

YOGA

*Evènements
offerts
et réservés
à nos aînés
(+ 60 ans)
résidents
dans la vallée
de l'Estéron*



Conférence des financeurs
de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées



EDITO

Dans la mesure où la dépendance est difficilement réversible, la préservation de l'indépendance au quotidien est devenue une priorité majeure pour le Département des Alpes-Maritimes en sa qualité de Chef de file des politiques de Solidarités humaines.

Que ce soit en matière d'animation, de prévention, de soutien aux innovations technologiques dans le cadre de son 6e appel à projets « Actions prévention, innovation, autonomie » ou du déploiement de politiques novatrices telles le plan départemental d'aide aux aidants, l'habitat inclusif ou les mesures en faveur de l'adaptation du logement, le Conseil départemental multiplie les solutions pour que chacun puisse, si tel est son choix, vivre le plus longtemps possible à son domicile, entouré de ses proches. C'est dans ce cadre que s'inscrivent les ateliers de yoga proposés aux seniors de plus de 60 ans résidant dans la vallée de l'Estéron, en partenariat avec l'Association « Force Santé Bien Etre en Yoga ».

Vous pouvez compter sur ma détermination sans faille pour poursuivre ces engagements concrets et toujours plus volontaristes afin de soutenir les seniors maralpins et renforcer chaque jour la qualité de vie dans les Alpes-Maritimes.

Charles Ange Ginésy
Président du Département des Alpes-Maritimes



Le Département finance et vous offre dans la Vallée de l'Estéron toutes ces rencontres "Yoga" destinées aux aînés dans le cadre de la prévention de la perte d'autonomie. Ces actions sont aussi rendues possibles grâce au prêt des mairies de leurs salles communales.



L'association "Force Santé Bien Etre en Yoga en Estéron"

Depuis une dizaine d'année, notre association s'est installée dans la Vallée de l'Estéron et propose des cours de yoga et chi-kong dans plusieurs villages ; elle œuvre pour le bien être des aînés. Elle a été retenue par le Département pour mettre en œuvre toutes ces actions de préservation de l'autonomie avec la pratique du yoga, à travers 5 ateliers d'une demi-journée que nous proposons en tournant dans les différents villages :



- à Bonson : renforcer l'appareil locomoteur
- à Pierrefeu : améliorer la qualité du sommeil
- à Gillette : faire travailler la mémoire, améliorer la concentration
- à Roquestéron : conserver la confiance en soi, lutter contre la dépression
- à Plan du Var : garder le lien social à travers une pratique régulière



Yogi Babacar Khane 87 ans

Nous proposerons aussi une journée entière à Gillette sur le bien être des aînés, regroupant l'ensemble des thèmes évoqués à travers la pratique du yoga, du chi-kong, de la méditation, du yoga des yeux et des automassages. Toutes ces séances s'adressent aux personnes de plus de 60 ans, qui pratiquent le yoga ainsi qu'à celles qui veulent le découvrir dans une perspective de prévention.

Notre enseignante Manon Lemaire, sera l'acteur impliquée dans cette action. Elle est professeur membre de l'Institut International de yoga (www.iiy-yogikhane.ch), et enseigne le yoga depuis une vingtaine d'années.