

Du nouveau à l'Avant-poste

Village solidaire de Paudex

Dès jeudi 4 septembre

Chaque Jeudi de 10h00 à 11h00

Adresse. Avenue du Simplon 6, Paudex

Dès septembre 2025



YOGA SUR LA CHAISE POUR LES SENIORS SANTÉ & LONGÉVITÉ

- Exercices doux pour améliorer la souplesse des articulations
- Mouvements pour renforcer et assouplir la colonne vertébrale
- Techniques pour stimuler la circulation sanguine
- Pratiques pour aider à la régulation de la tension artérielle
- Étirements et postures pour soulager les douleurs du dos
- Exercices de respiration consciente pour plus d'énergie et de calme
- Méditation guidée pour apaiser l'esprit et cultiver l'harmonie intérieure

Prof.de Yoga certifiée: **Viktor** RA 15 ans d'expérience

tel/WhatsApp +4179 743 90 81

ra.viktor.ch@gmail.com

Venez nous rejoindre pour vous faire du bien !

10.-/séance

Renseignement auprès de Christiane 079 256 47 18