

# Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



## « Yoga santé »

- ❖ Porteur : CIAS Armagnac Adour
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes âgées à domicile
- ❖ Thématique : activité physique adaptée / atelier équilibre
- ❖ Objectif principal : travail corporel pour maintenir la vitalité des personnes âgées.
- ❖ Contenu de l'action : séances hebdomadaires : travail sur la respiration, travail actif et synchronisé du périnée et des abdominaux, auto-grandissement (musculature profonde), postures adaptées. Travail sur chaise avec accessoires (briques, coussin, sangle, ballon).  
Animée par un kinésithérapeute.
- ❖ Nombres d'ateliers : 1
- ❖ Nombre séance par atelier : 24
- ❖ Durée séance : 1h
- ❖ Nombre total de séances : 24
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 10
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 20
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Armagnac Adour
- ❖ Lieu de l'action par communes : Riscle
- ❖ Calendrier : mars 2024
- ❖ Mobilité : transport à la demande, véhicule communautaire si besoin
- ❖ Inscription : Mme BERGUERIE Nathalie : 05.62.69.72.21 ou [residence-beladour@orange.fr](mailto:residence-beladour@orange.fr)