

## Qui sommes-nous ?

Notre corps évolue tout au long de la vie et de nouveaux besoins apparaissent. Il est nécessaire d'y répondre.

Les régimes de retraite et leurs partenaires se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de leurs assurés à travers l'Association santé éducation et prévention sur les territoires (Asept) de la région Provence-Alpes Côte d'Azur.

Les objectifs ? Préparer son avancée en âge et préserver son autonomie à travers un parcours de prévention santé.

Celui-ci s'articule autour de forums, de conférences-débats, de réunions de sensibilisation et d'ateliers gratuits sur le sommeil, la mémoire, l'activité physique ou la nutrition, etc.

> **Trouver un atelier près de chez vous ?**  
[bienveillir-sudpaca.fr](http://bienveillir-sudpaca.fr)

> **Conseils et astuces pour tous les jours :**  
Suivez-nous sur <http://www.reponses-bien-veillir.fr/>

> **Contact : Asept Paca**  
152 avenue de Hambourg - 13008 Marseille  
[contact@asept-paca.fr](mailto:contact@asept-paca.fr)  
Tél. : 04 94 60 39 93

IR17-asept - Août 2023 - Photos : Gettyimages.com - Réalisation : V. L'Hostis, Conception : flo-wardon-studio.com

## YOGA DOUCEUR

### ATELIER GRATUIT

6 séances de 1h30  
animées par un professionnel



Je ne suis là pour personne...  
C'est mon heure de yoga !



L'Asept Paca organise des  
**ateliers gratuits ouverts**  
**aux jeunes de + ou - 60 ans.**

Tous nos ateliers sont sur :  
[bienveillir-sudpaca.fr](http://bienveillir-sudpaca.fr)





## LE YOGA « DOUX », QUI PERMET DE TRAVAILLER LE CORPS ET L'ESPRIT, PRODUIT DE NOMBREUX BIENFAITS.

### Pourquoi ?

L'objectif est de savoir profiter de ses limites, de garder forme, santé et joie de vivre en apprenant à se relaxer, à s'étirer, renforcer les muscles profonds en mobilisant les articulations, améliorer équilibre et souplesse...

### Contenu de l'atelier

L'atelier propose des exercices et postures adaptés aux transformations liées à la maturité.

Chaque séance est ponctuée d'exercices, de conseils pour reproduire cette activité physique quotidiennement chez soi et d'explications sur le fonctionnement du corps humain.

#### Déroulement général d'une séance :

- ✓ **Relaxation légère et étirements**  
des membres supérieurs et inférieurs, ouverture cage thoracique, étirement du dos, torsions.
- ✓ **Yoga des yeux et mouvements en douceur de la tête,**  
activation des ganglions lymphatiques.
- ✓ **Rituels tibétains**
- ✓ **Postures simples**
- ✓ **Respirations**
- ✓ **Relaxation guidée 10-15 minutes**



Attention aux effets secondaires :  
élévation notable du bien-être,  
perte de stress, accentuation  
de la souplesse.

### Comment ça marche ?

Sous forme d'atelier gratuit,  
d'un groupe moyen  
de **15 personnes**.

**L'inscription est obligatoire.**  
Les ateliers **de 1h30** à raison  
d'une séance par semaine  
**sur 6 semaines consécutives,**  
sont animés par des  
professionnels certifiés.

### Pour qui ?

Pour **tous les retraités**,  
quel que soit son régime  
de protection sociale.

### Où ?

Les ateliers se déroulent  
**au plus près de chez vous :**  
espaces culturels,  
salles polyvalentes, maisons  
de quartier...