

# Cours de YOGA ADAPTÉ

Pour les personnes avec des mobilités limitées, des prothèses, les “séniors”, ou simplement pour se remettre en mouvement



## Respiration

Des exercices pour ré-apprendre à respirer, gérer le stress



## Mobilité

Utilisation de chaises pour plus d'aisance



## Souplesse et Equilibre



## Relaxation

Chaque jeudi  
de 15h30 à 16h30

# BEGADAN

cabinet de Kiné

à Canissac route de Laujac

13,50€/cours ou 55€ les 5

Cours particuliers à partir de 40€

## INFO :

**CAROLINE YOGA MEDOC**

06 02 72 96 40

[caroline@yoga-medoc.com](mailto:caroline@yoga-medoc.com)

[www.caroline-yoga-medoc.com](http://www.caroline-yoga-medoc.com)