



Yoga doux sur chaise pour personnes âgées

Par Alice Trudel-Hénault, professeure de yoga & ambassadrice en bien-être

Objectif

Offrir un espace sécuritaire et bienveillant où les personnes âgées peuvent reconnecter doucement avec leur corps et leur souffle. Le yoga adapté sur chaise ou en douceur aide à améliorer l'équilibre, à soulager les troubles musculo-squelettiques et à prévenir les chutes, tout en cultivant le bien-être global.

Public visé & durée recommandée

Durée et fréquence

Session de 8 à 10 semaines

Une séance chaque semaine (environ 60 minutes)

Participants

Personnes âgées de tout niveau, aucune expérience requise.

Exemples de cours — Yoga doux sur chaise pour personnes âgées

1. Ancrage et souffle
2. Mobilité et souplesse
3. Équilibre et stabilité
4. Gestion des douleurs musculaires
5. Relaxation et détente profonde
6. Prévention des chutes



Ambiance & cadre

- Pratique adaptée à chaque corps, accessible et sécuritaire
- Atmosphère chaleureuse, douce et inclusive
- Invitation au partage, à la détente et à la reconnexion intérieure

Structure d'une séance

- Exercices de respiration profonde et d'ancrage
- Postures douces, assises ou debout, adaptées à chacun
- Mouvements lents pour favoriser la souplesse, l'équilibre et la prévention des chutes
- Moment de relaxation guidée et écoute attentive de soi

Ce que vous allez expérimenter

- Une meilleure gestion et prévention des douleurs musculo-squelettiques
- Un renforcement progressif de l'équilibre pour réduire les risques de chute
- Une reconnexion apaisante à ton corps et ta respiration
- Le plaisir d'une pratique douce qui respecte tes limites
- La force d'un groupe qui soutient et inspire
- Un espace pour cultiver la sérénité et l'équilibre intérieur

Tarif

150\$/heure + 0,62 \$/km de déplacement (+ taxes)

➡ Pour environ 20 participant.e.s, cela revient à **7.5\$ par personne**, par séance.

Contact:

Pour planifier une visite, discuter des besoins spécifiques de votre établissement ou recevoir une soumission personnalisée :

Énergie Vikasa, Alice Trudel-Hénault
Courriel: info@energievikasayoga.com
Téléphone : 819-290-8858