

Centre Gérontologique Départemental



LES ATELIERS SENIORS DU CGD S'EXPOSENT



Matinée de démonstration

PROGRAMME

- 9h00-9h30 : Accueil petit déjeuner
- 9h30-10h00 : Echauffement collectif
- 10h00-10h30 -Atelier YOGA
- 10h30-11h00 -Atelier Gym douce
- 11h00-11h30- Atelier équilibre
- 11h30-12h00- Atelier sophrologie

MARDI 30 SEPTEMBRE 2014

De 9h30 à 12h30

Dès 9h00 : Rencontre avec les animateurs des ateliers

PAVILLON ETOILE

Entrée libre

TENUE
DECONTRACTEE
CONSEILLEE

176 av de Montolivet 13012 Marseille-Renseignements : 04 91 12 75 35

LES ATELIERS

GYM DOUCE

TOUS LES LUNDIS
DE 9H00 à 10h00

Animé par
Jean BOURGEOIS

La Biologym, gymnastique naturelle est fondée sur la sensation et non sur l'effort. Elle associe mouvements et exercices de respiration dans le but de fortifier les organes vitaux et de diminuer l'anxiété. Des mouvements diminuant la fonte musculaire et l'apprentissage de l'automassage participent à l'apaisement des douleurs dues en partie au stress.

SOPHROLOGIE

TOUS LES MARDIS
DE 14h00 à 15h00

Animé par
Aurélie POUGET

La sophrologie au travers d'exercice de respiration, de relaxation dynamique, des visualisations positives permet d'apprendre à se ressourcer.

Cet atelier se déroule en 3 temps :

- Un temps d'échange de débat
- Un temps d'exercice, de mise en pratique
- Un temps de retour sur le vécu de l'exercice et de partage

YOGA

TOUS LES MERCREDIS
DE 10h00 à 11h00

Animé par
Patrick HEMAT

Le YOGA est une pratique millénaire qui vise à maintenir le corps et l'esprit en bonne santé, prévient les maladies et aide à bien vieillir.

Des exercices simples, accessibles à tous, sont proposés.

Le YOGA agit sur l'équilibre du corps, la souplesse des articulations.

La séance est conçue pour réduire les problèmes de dos. Les exercices de respiration et la relaxation facilitent la gestion du stress et des émotions.

Les capacités de la mémoire sont améliorées par la méditation.

EQUILIBRE

TOUS LES JEUDIS
DE 9h30 à 10h30

Animé par
Sébastien SIMONNEAU

Cet atelier adapté à vos capacités permet d'observer vos progrès par une évaluation individuelle en début et fin de cycle, et de prévenir les chutes autour de différents objectifs :

- Souplesse articulaire
- Renforcement musculaire et postural
- Equilibre statique et dynamique
- Se mettre et se relever du sol en sécurité.
- Endurance générale (musculaire et cardiovasculaire)
- Agilité, Coordination, entraînement aux déplacements, fluidité de la marche
- Savoir reconnaître un danger, appréhender un obstacle
- Améliorer la confiance en soi