Le journal du Gers

Date de parution: Le jeudi 06 mars 2025 à 16h35

Article signé par: Christine COUDERC

Adresse url de base: https://lejournaldugers.fr/article/82501-des-ateliers-gratuits-autour-de-la-nutrition-et-du-sport-proposes-a-la-mediatheque-de-saint-clar

Des ateliers gratuits autour de la nutrition et du Sport proposés à la médiathèque de Saint-Clar

Des ateliers gratuits autour de la nutrition et du Sport proposés à la médiathèque de Saint-Clar

Photo : Floriane Garonne (directrice de la médiathèque)

M. Hounsou, nutritionniste et diététicien, à la médiathèque de St-Clar viendra expliquer le thème de cette animation.

Ces ateliers gratuits s'adressent aux personnes âgées de 60 ans et +, **le jeudi matin de 10h à 11h30 à partir du 13 mars pour 5 semaines** :

Séance 1

Séance 2 : Conseils sur l'hydratation en fonction des efforts et des saisons

Séance 3 : Prévenir la dénutrition et ses risques : chutes, maladies… Conseils pour lutter contre la dénutrition en cas de petite faim.

Séances 4 et 5

M. Hounsou

05 62 07 49 12,

Association "Les amis de la médiathèque"

32380 Saint-Clar

05 62 07 49 12

ateliers santé.png

soirée lectures repas .png

Les Bienfaits du Yoga pour les Enfants

Le **yoga** est une pratique idéale pour initier les enfants à la détente et à la concentration. Les exercices adaptés leur offrent un moment de **relaxation** tout en s'amusant. Des postures comme le **papillon** ou la **posture de l'enfant** encouragent l'écoute de soi. Elles favorisent également l'harmonie entre le corps et l'esprit.

En intégrant ces exercices simples dans leur routine quotidienne, les enfants peuvent développer leur **souplesse** et leur force.

Les bienfaits du yoga ne se limitent pas uniquement à la pratique physique. Ils engendrent une **sérénité** intérieure qui accompagne l'enfant tout au long de sa croissance.

En conclusion : **le yoga, c'est génial pour les petits** ! Non seulement ça les aide à se détendre, mais ça les rend aussi plus flexibles et concentrés. Alors, pourquoi ne pas encourager votre enfant dans cette belle pratique ?

Un mercredi par mois, à 15 heures, Michèle reçoit les enfants d'au moins 4 ans dans une salle réservée spécialement au yoga, à la médiathèque de St-Clar.

Inscription auprès de Florianne de la médiathèque au 05 62 07 49 12 ou par mail amismediathequestclar@gmail.com

flyer yoga enfants.png