

## Lecture : Ateliers gratuits de yoga sur chaise pour les plus de 60 ans



Lecture : Ateliers gratuits de yoga sur chaise pour les plus de 60 ans

**Du 6 avril au 6 juillet, l'association ADPAM Gers avec le soutien de la CFPPA organise des ateliers gratuits de yoga sur chaise, destinés aux résidents gersois de plus de 60 ans.**

Les exercices proposés lors de ces ateliers permettent d'améliorer la posture, de se tonifier, de mieux respirer et de se ressourcer mentalement et physiquement. Une inscription préalable par téléphone est obligatoire.

La professeure Nadia Rostaing "Originaire du Beaujolais, médecin généraliste de formation, je suis partie vivre en Inde pendant 20 ans. Initiée au yoga traditionnel par des maîtres indiens, je me suis formée sur place et j'ai enseigné plusieurs années dans mon pays de cœur. De retour en France en 2018, je fonde Yogaswa souhaitant promouvoir la culture du yoga et le rendre accessible à un large public."

Elle propose différents cours sur le secteur Lecture, Fleurance et Condom. Elle anime des séances de yoga sur chaise depuis 2018.

L'ADPAM, association 1901 à but non lucratif, est née en 1956, à l'initiative des Sœurs de Saint-Vincent de Paul et de l'URIOPSS (Union Régionale Inter-Fédérale des Œuvres Privées et Sociales), pour venir en aide aux personnes âgées, isolées ou malades.

Nadia Rostaing : 06 44 94 54 06, par mail : [contact@yogaswa.com](mailto:contact@yogaswa.com) ou site web : [www.yogaswa.com](http://www.yogaswa.com).

ADPAM : 05 62 60 04 68

### Ateliers yoga sur chaise

Activité gratuite

ouverts aux plus de 60 ans

#### LECTURE

Jedi 11h00-12h00

organisés par l'ADPAM Gers  
avec le soutien de la CFPPA

En forme avec le yoga !

Du 6 avril au 6 juillet 2023  
Inscription indispensable

Animés par  
Nadia Rostaing  
Tél 06 44 94 54 06  
[contact@yogaswa.com](mailto:contact@yogaswa.com)

