

# ATELIERS SENIORS



Séances collectives



Entre 1h et 3h



Sensibilisation

Je propose des séances collectives pour les personnes seniors afin de sensibiliser à différents thèmes en lien avec le mieux vieillir et la prévention. Proposition de routines et d'exercices à intégrer à son quotidien, travail du souffle, exercices de coordination et d'équilibre. Ces ateliers de groupe permettent aussi un lien social et un échange entre les participants.



MY ORA COACH

**Chrystèle LATEYRON**

Praticienne en santé naturelle

&

Educatrice sportive (titulaire de la carte professionnelle)



[WWW.MY-ORA-COACH.COM](http://WWW.MY-ORA-COACH.COM)