



Dès  
**Septembre 2025**  
 Cours d'essai  
**gratuit**  
 Réservez votre  
 créneau!

COURS DE

# YOGA

Inspirez, Bougez, Souriez !  
 Il y a un yoga pour CHACUN

3 STYLES

- Vinyasa *dynamique*
- Hatha *posé*
- Adapté sur chaise

5 LIEUX

- Albé
- Neubois
- Triembach
- Dieffenbach
- Lièpvre



contactez Manou WILHELM  
 07 83 600 234 - [contact@majoie.fr](mailto:contact@majoie.fr)

<https://majoie.fr/>



## YOGA ASSIS sur chaise et fauteuil

Il n'y a pas un yoga pour tous,  
 mais un yoga pour chacun.

### Les objectifs de la pratique

- Se mettre en mouvement par des postures adaptées
- Déployer et libérer le souffle
- Développer la conscience des sensations par le toucher
- Stimuler l'énergie par les sons chantés et le rire
- Renforcer le lien social par une pratique régulière, collective et joyeuse

### Témoignages

**Georges :**  
 « Le yoga me fait beaucoup de bien, je suis handicapé et jamais je n'aurai pensé faire du yoga. »

**Claude et Denise :**  
 « Il ne faut pas croire qu'en yoga sur chaise on ne travaille pas, bien au contraire ! C'est un moyen de garder la forme d'une manière différente, une ouverture d'esprit. »

**Gisèle :**  
 « J'apprécie chaque séance et je retrouve chez moi les gestes conseillés, en particulier la respiration qui me permet de mieux m'endormir. »

**Alain :**  
 « Les exercices me permettent de décoincer mes articulations et au final de faire le ménage dans ma tête. Merci ! »



Cours collectifs à Triembach et Dieffenbach  
 avec Manou WILHELM  
 professeure certifiée de  
 Yoga sur chaise & Vinyasa  
 07 83 600 234 - [contact@majoie.fr](mailto:contact@majoie.fr)  
<https://majoie.fr/>

