

TARIFS DÉCOUVERTE	
MARCHE AVEC TOI	10€ la séance 48€ les 6 séances
VIVRE AVEC EN YOGA	10€ la séance 48€ les 6 séances
COURSE À PIED ET YOGA	10€ la séance 48€ les 6 séances

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS

Vous pouvez

- ✓ me contacter par

mail : corinnesaldaqui@gmail.com

téléphone : 06 08 16 45 65

Je vous rappellerai pour vous apporter un complément d'informations.

- ✓ en parler à votre médecin

S'INSCRIRE AUX ATELIERS

par sms au 06 08 16 45 65
48 heures avant de préférence

ADRESSE

Centre médical - 1225 RD 817
64270 PUYOÛ



Corinne MIREMONT,
infirmière diplômée en yoga et santé,
accompagnateur sport santé.

CENTRE MÉDICAL
à PUYOÛ



LES ATELIERS SPORT SANTÉ

Corinne MIREMONT
06 08 16 45 65

LES ATELIERS SPORT SANTÉ



Atelier MARCHE AVEC TOI

6 pers. - 1 h 15
30 min de yoga
30 min de marche
15 min de relaxation

Pour un retour
à la pratique sportive
en douceur.



Atelier VIVRE AVEC

6 pers. - 1 h 15
30 min de yoga
45 min d'échanges

S'adresse à un public
en pathologie
cancéreuse.



Atelier COURSE À PIED ET YOGA

6 pers. - 1 h 00
30 min de yoga
(yoga spécifique
à la course)
30 min de course

Prévention des blessures.
Optimiser son souffle.
Gainage, étirements.

Tous niveaux

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
7h00 - 8h00				7h00 - 8h00
8h30 - 9h45				8h30 - 9h45
10h15 - 11h30				10h15 - 11h30
12h30 - 13h30				12h30 - 13h30
14h00 - 15h15				14h00 - 15h15
15h30 - 16h45				15h30 - 16h45

Inscription 2 jours avant par sms 06 08 16 45 65

QUI SUIS-JE ?

Corinne Miremont, infirmière diplômée en yoga et santé, accompagnateur sport santé. Je suis aussi formée en « yoga et course à pieds » et « yoga et santé abdo pelvienne ».



J'encadre des groupes dans le cadre du sport santé. 3 ateliers vous sont proposés.

Il s'agit d'un accompagnement ciblé, précis avec le souci de correction posturale.

Il ne s'agit pas de cours de yoga. J'utilise le yoga comme un outil en proposant des exercices simples, accessibles et adaptés à chaque individu. Je travaille en collaboration avec les autres professionnels du soin.

POUR QUI ?

Toute personne (même éloignée de la pratique sportive) qui souhaite être accompagnée pour développer une activité physique quels que soit son niveau et son âge.

Personne en difficultés de santé qui souhaite pratiquer une activité physique adaptée.

POUR QUOI ?

Trouver dans l'activité physique un support pour son mieux-être et pour améliorer sa santé.

Trouver l'envie de pratiquer et de poursuivre l'activité sportive grâce à la dynamique de groupe et l'accompagnement proposé.

Je propose également :

YOGA ET SANTÉ ABDO-PELVIENNE

Séance individuelle sur rendez-vous

Une prise en charge des troubles fonctionnels du périnée par le yoga et la marche et/ou course. Formation De Gasquet et Clinique du coureur.

« Pour permettre à chacun
d'apprendre à connaître,
découvrir son corps
et progressivement l'écouter. »