

SÉANCE DE YOGA SUR CHAISE & ÉQUILIBRE SENIORS

Programme Complet de 30 Minutes — Format Pratique A4

1. Préparation & Sécurité (Indispensable)

- **Matériel** : Une chaise stable, sans roulettes, de préférence sans accoudoirs, placée sur un sol non glissant.
- **Posture de base** : Assis à l'avant du siège, dos bien droit (sans s'avachir), pieds à plat au sol écartés de la largeur du bassin.
- **Précautions (Arthrose / Ostéoporose)** : Écoutez votre corps. Ne forcez jamais sur une articulation. Les torsions et flexions doivent rester douces, fluides et sans à-coups. Respirez calmement par le nez.

2. Déroulement de la Séance (30 minutes)

Phase & Durée	Description des Mouvements & Consignes
Centrage & Respiration (4 min)	Assis, mains sur les cuisses. Fermez les yeux. Prenez de profondes inspirations en gonflant le ventre, puis expirez lentement. À l'inspiration, montez les épaules aux oreilles, relâchez-les à l'expiration (5 fois).
Réveil Articulaire (4 min)	Cou : Inclinez doucement la tête à droite (oreille vers l'épaule), puis à gauche. Tournez le regard de gauche à droite. Poignets/Chevilles : Faites des rotations douces dans les deux sens pour lubrifier les articulations.
Ouverture du Buste (4 min)	Mains au ciel : Inspirez, levez les bras vers le ciel. Expirez, ramenez les mains jointes au cœur (5 fois). Le Chat/Vache assis : Inspirez en ouvrant les bras et la poitrine vers l'avant, expirez en arrondissant le dos et en rentrant le menton.
Torsions Douces (4 min)	Grandissez la colonne. Placez la main gauche sur le genou droit extérieur, et la main droite sur le dossier ou l'assise derrière vous. Inspirez pour vous allonger, expirez pour pivoter le buste à droite. Tenez 3 respirations. Changez de côté.
Renforcement Assis (4 min)	Extension jambe : Tendez la jambe droite devant vous, pied flex (orteils vers le ciel). Maintenez 3 secondes, reposez. Alternez (5 fois par jambe). Évitez de bloquer la respiration pour stabiliser le cœur.
Équilibre Debout (6 min) Sécurité +++	Passez derrière la chaise, les deux mains solidement posées sur le haut du dossier. • Les Pointes : Inspirez en montant sur la pointe des pieds, expirez en reposant les talons (8 fois). • La Cigogne : Prenez appui sur la jambe gauche, levez doucement le genou droit. Gardez une main ou un doigt sur le dossier pour l'équilibre. Tenez 15 à 30 secondes. Changez de jambe.
Relaxation Finale (4 min)	Rasseyez-vous confortablement, le dos soutenu si nécessaire. Posez les mains sur les cuisses, fermez les yeux. Relâchez chaque muscle, des pieds jusqu'au visage. Savourez l'état de calme et de vitalité.

IN = inspirer
EX = expirer
PV = poumons vides

observation
- corps
- respiration
- mental

coordonner avec une respiration lente

chauffer d'abord la hanche

exercice de respiration :
+ compter durées IN et EX
• équilibrer IN = EX

(+3R) alterner côtés

(PV) abdo + périnée toniques

Fil d'Argent sept. 2026 Eveline