

## Nouveauté : Pro Senectute Vaud organise des cours de yoga

Alliant souplesse, équilibre et respiration, le yoga se pratique à chaque âge de la vie. Et grâce à des postures adaptées souvent faciles à réaliser, cette activité se révèle idéale pour rester en forme à la retraite ! Les bénéfices sur la santé et la condition physique se font rapidement ressentir au quotidien : amélioration du sommeil, meilleure gestion des douleurs chroniques, diminution du stress, etc.

« Par ses bienfaits, tant sur le corps que sur l'esprit, cette discipline est très courue ; il est donc logique que de nombreux seniors amateurs souhaitent également s'y initier. Toutefois, certains renoncent à se lancer par crainte de ne pas être à la hauteur face aux jeunes participants. Nous avons donc décidé de lancer une offre spécialement adaptée aux retraités, avec des enseignants spécialisés diplômés. » indique Isabelle Maillard, responsable Activité physique et santé.

Les cours seront proposés dès le mois de septembre, dans les lieux suivants :

- Cossonay : mardi à 14h, salle de Paroisse de Cossonay-Grancy (rue des Bons Enfants 4)
- La Sarraz : mardi à 10h30, Maison de Paroisse (ch. des Bourneaux)
- Lutry : mercredi à 10h30, Espace Empreinte (rte du Grand-Pont 8)
- Vevey : mardi à 10h45, Yoga Espace Heureux (rue des Bosquets 33)
- Yverdon-les-Bains : lundi à 10h45, Espace Yoga (rue du Four 2)

D'autres offres sont prévues prochainement sur la Côte, la Riviera et dans le Chablais vaudois.

Prix : CHF 18.-, sur abonnement semestriel. Séance découverte gratuite sans inscription et sans engagement la première semaine du mois de septembre.

Renseignements : Pro Senectute Vaud, 021 646 17 21 ou [sport@vd.prosenectute.ch](mailto:sport@vd.prosenectute.ch)

### Contact pour les médias

Pro Senectute Vaud, Isabelle Maillard, responsable Activité physique et santé  
Téléphone: 021 646 17 21, E-Mail: [isabelle.maillard@vd.prosenectute.ch](mailto:isabelle.maillard@vd.prosenectute.ch)

#### Pro Senectute Vaud

Fondée en 1919, Pro Senectute Vaud est une association privée reconnue d'utilité publique qui contribue au bien-être moral, physique et matériel des retraités. Destinée aux individus comme aux collectivités, organisations et entreprises, son offre de prestations est variée : conseil, accompagnement, prévention, information, loisirs. Le travail des quelque 100 collaborateurs salariés est complété par l'implication d'environ 500 bénévoles, indispensables au bon fonctionnement de l'institution. Pro Senectute Vaud est certifiée par le label de qualité ZEW. [www.vd.prosenectute.ch](http://www.vd.prosenectute.ch)