

Renforcement musculaire doux, cardio doux, équilibre

Quelques minutes d'activité physique/ jour suffisent...

- **30 mn** d'activité physique /jour favorisent l'immunité et la prévention de maladies chroniques.
- **60 mn** d'activité physique/jour contribuent au contrôle du poids.

Une séance d'activité physique est un moment de loisir qui permet de rompre l'isolement, d'avoir un lien social, un moment de rencontre et de partage, un moment convivial, un moment de plaisir qui améliore la qualité de vie et permet de se remettre en forme ou de la conserver.

L'activité physique permet également :

- **De renforcer ses muscles**
- **D'avoir une meilleure mobilité de ses articulations**
- **De maintenir un meilleur équilibre afin d'éviter les chutes répétitives**
- **De préserver son autonomie, son maintien à domicile**
- **D'entretenir sa coordination, son adresse**
- **D'améliorer ses conditions de vie, de mieux vieillir, garder confiance en soi, en ses capacités et préserver au mieux un bien-être.**

L'activité physique diminue également :

- L'état dépressif,
- le risque de maladies cardio-vasculaires, de cancers, de diabète, d'ostéoporose, d'obésité

Elle améliore :

- la souplesse
- la capacité cardio-respiratoire, **la vitalité, l'énergie**
- **les capacités cognitives**

Bonjour à vous !



Je m'appelle Myriam LHERM.

Depuis toute petite, mon histoire a fait que j'ai grandi auprès de personnes avancées en âge. Adulte, je suis devenue aide-soignante 20 années durant où j'ai principalement travaillé en EHPAD. Une maladie invalidante m'a ensuite amenée à changer de voie professionnelle. Après une année de repos, j'ai passé les 3 années suivantes à étudier et me former à travers divers stages dans différents domaines liés à **ma passion : le bien-être**. Aujourd'hui encore, je continue à me former dans différentes techniques.

Formée à la gymnastique douce pour Séniors en 2021, je vous propose **1 à 3 séances/semaines d'1/2h à votre domicile.***

Pour un choix plus judicieux sur le type de séance à suivre, après une 1^{ère} visite (gratuite) pendant laquelle nous aurons un entretien préalable (sur vos envies, vos douleurs) et ferons un test de vos capacités physiques, je reviendrai une 2^{ème} fois vers vous avec une proposition de programme et vous conseillerai 1 à 3 séances/semaine selon le bilan que j'aurai fait. Après discussion entre les 2 parties et un 1^{er} **cours d'essai gratuit**, s'il y a accord, un **contrat** établira le type de séance que vous aurez choisi, le nombre par semaine et la durée du contrat. Un dossier vous sera également remis gratuitement.

TARIFS : 1séance/semaine : 20€ /mois

2 séances/semaine : 40€ /mois

3 séances/semaine : 55€/mois

***Valable uniquement pour PAILHES et un rayon de 10 km.**