



ATELIERS BIEN-ÊTRE SENIORS



The background of the entire page is a photograph of a dance studio. Several people are performing a tree pose (Vrikshasana) on mats. They have one leg raised and bent, with the foot resting on the inner thigh of the standing leg. Their arms are raised high, some with hands joined. The studio has large windows in the background, letting in bright natural light. A semi-transparent blue rectangle is overlaid in the center, containing the white text.

INTERVENTIONS 2026-2027

EN EHPAD

ILE DE FRANCE – YONNE – LOIRET – CHER



Nos Domaines

SENIORS TOUTES CAPACITÉS

- Yoga sur chaise
- Stretching Equilibre sur chaise
- Hatha Yoga
- Sophrologie
- Musicothérapie



Adaptabilité

Cécile BERREBI de NOAILLES
adapte sa pédagogie en tenant
compte des capacités variables
de chacune des personnes
âgées.



YOGA SUR CHAISE

Le Yoga sur chaise est l'adaptation du Hatha Yoga.

Objectifs

- travailler l'équilibre
- travailler la coordination
- travailler la souplesse
- respiration détente musculaire
- conservation et amélioration générale de la mobilité et de la flexibilité articulaire
- renforcement en douceur des muscles et de l'équilibre
- réduction des tensions musculaires par la respiration et la relaxation

COURS SUR DEMANDE DES EHPAD !



HATHA YOGA

Objectifs

- l'assouplissement
- la relaxation
- l'apaisement
- la concentration
- conservation et amélioration générale de la mobilité et de la flexibilité articulaire
- renforcement en douceur des muscles et de l'équilibre
- réduction des tensions musculaires par la respiration et la relaxation

EXERCICES D'ASANAS ET DE PRANAYAMA

COURS SUR DEMANDE DES EHPAD !



STRETCHING EQUILIBRE SUR CHAISE

Objectifs

- amélioration de la flexibilité
- le renforcement du corps
- amélioration de l'équilibre
- la réduction des tensions musculaires
- conservation et amélioration générale de la mobilité et de la flexibilité articulaire
- renforcement en douceur des muscles et de l'équilibre
- réduction des tensions musculaires par la respiration et la relaxation
- un bien-être général



COURS SUR DEMANDE DES EHPAD !

SOPHROLOGIE

Objectifs

- Réduire le stress, l'anxiété
- mieux gérer ses émotions
- améliorer le sommeil
- développer sa confiance en soi
- améliorer la concentration
- renforcer le bien être général



COURS SUR DEMANDE DES EHPAD !

MUSICOTHÉRAPIE

Objectifs

- Réduire le stress, l'anxiété
- l'expression émotionnelle
- mieux gérer ses émotions
- mieux gérer la douleur
- améliorer la motricité
- renforcer le lien social
- développement de



COURS SUR DEMANDE DES EHPAD !

Qui sommes-nous ?

LA COMPAGNIE AGORA A VU LE JOUR EN 1989 À PARIS. SA FONDATRICE EST CÉCILE BERREBI DE NOAILLES, UNE CHORÉGRAPHE ÉTOILE, UNE DANSEUSE SOLISTE INTERNATIONALE ET PROFESSEUR, DIPLÔMÉE DE DANSE CLASSIQUE ET CONTEMPORAINE (DE - CA), DIPLOMÉE EN ART THÉRAPIE, UNIVERSITÉ DE TOURS, ET ÉGALEMENT DIPLOMÉE D'UN MASTER STAPS POUR LE SPORT.

LA COMPAGNIE DISPOSE D'ATELIERS BIEN ÊTRE POUR LES SENIORS DEPUIS DE NOMBREUSES ANNÉES, NOUS SOMMES À L'ÉCOUTE DE LA DEMANDE DES EHPAD CONCERNANT LA PROGRAMMATION DE CES ATELIERS.



06.63.78.08.13



directioncompagnieagora@gmail.com



**COMPAGNIE AGORA
MDA Paris 15
22 Rue de la Saïda 75015 PARIS**

Numéro de SIRET :

378588685 00032

Numéro d'APE :

8559B

Licence Spectacle Ministère de la Culture :

L - R - 21 - 6692



vous pouvez nous retrouver sur

