

# NOUS CONTACTER



Plateforme d'accompagnement et  
de répit des aidants Pays de  
Montbéliard/Héricourt

42-44 Avenue Wilson  
25200 Montbéliard

03.81.99.79.13

[plateforme-repit@fondation-arcenciel.fr](mailto:plateforme-repit@fondation-arcenciel.fr)



**Plateforme**  
d'accompagnement et  
de répit des aidants  
Pays de Montbéliard / Héricourt

## YOGA

### SÉANCES BIEN-ÊTRE POUR LES AIDANTS



Organisées par la Plateforme de répit des aidants

En partenariat avec



# Le yoga



Le yoga a de multiples bienfaits sur le plan psychique et physique.

Cette pratique est notamment reconnue pour diminuer le stress, favoriser la relaxation et soulager les troubles anxieux.

Le yoga apporte souplesse et mobilité articulaire. Les mouvements réalisés permettent une meilleure posture du corps et un renforcement musculaire en douceur.

L'équipe de la Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants Pays de Montbéliard/Héricourt, en partenariat avec l'Agence Régionale de Santé Bourgogne Franche-Comté et la Conférence des financeurs du Doubs, vous propose cette activité bien-être pour prendre soin de vous en prenant soin de votre corps et votre esprit tout en passant un moment convivial.

Les séances de yoga sont accessibles aux personnes n'ayant jamais pratiqué cette activité.

Le matériel nécessaire (tapis de yoga notamment) peut vous être mis à disposition par la professeure de yoga.



# Les séances

Séances  
gratuites

**A partir du 15 septembre 2025**

Séances gratuites de yoga **tous les lundis matins de 10h45 à 11h45** sauf pendant les vacances scolaires.



Rendez-vous à la Résidence Surleau  
Salle Iona - 4ème étage  
42-44 avenue Wilson  
25200 Montbéliard

## Inscription

Obligatoire pour chaque séance

Par mail à **plateforme-repit@fondation-arcenciel.fr**  
ou par téléphone au **03 81 99 79 13**

Si vous ne pouvez pas laisser votre proche aidé seul pendant les séances, n'hésitez pas à contacter les professionnelles de la Plateforme de répit qui mettront tout en œuvre pour vous trouver une solution.



Attention, inscription et annulation obligatoire.