

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



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

YOGA

“BOUGER POUR MIEUX AIDER”

2026 - 2027



Action organisée 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. Cette activité fait partie du projet Bouger pour mieux aider ! Des séances d'activité physique adaptée sont également proposées chaque lundi à partir du 15 juin 2026.

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.



Séances gratuites

Les séances

A partir du 1er juin 2026

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 obligatoires.

