

Spécial Articulations !

En forme, naturellement, après
50 ANS !



Préparez votre forme et votre santé de demain !

Le centre Anjayati vous propose un atelier bien-être pour prendre soin de vos articulations et garder une bonne mobilité au fil des ans.

Conseils alimentaires, cures naturopathiques, remèdes naturels, compléments alimentaires et cours de yoga d'1H00 accessible aux débutants, ... un programme complet pour vous sentir bien.



Votre contact

Emmanuelle Mendil
06 18 62 20 13
e.mendil@anjayati.fr



Anjayati

✧ Organisation de l'atelier

A 50 ans, les tendons et les ligaments des articulations vieillissent et commencer à faire parler d'eux.

A cet âge, le corps n'est plus si jeune. Un grand oublié dont on parle très peu, mais qui fait souffrir bien des personnes, c'est le système ligamentaire et tendineux...

94 % des plus de 50 ans affirment souffrir de douleurs articulaires. Un vrai handicap dans la vie de tous les jours...

Il existe des moyens naturels pour garder notre système ostéoarticulaire en pleine forme et limiter les effets du vieillissement.

Voici les thèmes principaux abordés au cours de cet atelier :

- ✧ Comment fonctionne notre corps : les effets du vieillissement sur notre système ostéoarticulaire
- ✧ L'alimentation anti-inflammatoire
- ✧ Les remèdes naturels pour nos articulations
- ✧ Les compléments alimentaires adaptés
- ✧ Un cours de Yin yoga pour faire travailler nos principales articulations

Cet atelier est adapté aux personnes n'ayant jamais fait de yoga

✧ Pour votre confort et votre pratique, apportez avec vous :

- ✧ Un tapis de yoga
- ✧ De quoi prendre des notes

✧ Tarif

- ✧ Atelier bien-être : **45 €** par personne

✧ Date

- ✧ **Samedi 18 juin 2022 de 14H30 à 17H00**

✧ Pour venir

Adresse : Anjayati - 29 chemin des Laitières 95230 SOISY SOUS MONTMORENCY

- ✧ A15, sortie Montmorency
- ✧ Ligne H, arrêt champ de courses d'Enghien - Navette possible
- ✧ Co-voiturage : nous contacter

✧ Vous inscrire

Sur notre site : www.anjayati.com

Dans cet atelier nous abordons les problématiques spécifiques des plus de 50 ans. Il est bien entendu ouvert à tous, quelque soit votre âge.

