



ORTHEZ  
PUYOÛ  
SALIES-DE-BÉARN  
PEYREHORADE



POUR PLUS DE **RENSEIGNEMENTS**

**Vous pouvez**

✓ me contacter par

📞 06 08 16 45 65

✉️ [yogasantesport@gmail.com](mailto:yogasantesport@gmail.com)

🌐 [yogasantesport.fr](http://yogasantesport.fr)

*Je vous rappellerai pour vous apporter  
un complément d'informations.*

✓ en parler à votre médecin

www.imprimerie-moullia.fr

# LES ATELIERS SPORT-SANTÉ

## YOGA & MARCHÉ *en extérieur*



INSCRIPTION AUX ATELIERS  
par sms au 06 08 16 45 65

Corinne MIREMONT  
06 08 16 45 65

**Corinne MIREMONT,**  
infirmière diplômée en yoga et santé,  
accompagnateur sport-santé.



## Atelier **YOGA ET MARCHÉ** en extérieur

6 pers. - 1 h 15

30 min de yoga  
30 min de marche  
15 min de relaxation

**Une pratique sportive,  
en douceur.**

**LUNDI | MERCREDI | VENDREDI**

### TARIFS

**10€** la séance / **54€** 6 séances

**Inscription 2 jours avant par sms 06 08 16 45 65**



**Je propose également :**

### YOGA ET SANTÉ ABDO-PELVIENNE

*Séances individuelles*

+ cours collectifs 3-4 personnes, en cabinet

Une prise en charge des troubles fonctionnels  
du périnée par le yoga.

Formation *De Gasquet* et *Clinique du coureur*.

### YOGA ET SANTÉ DU DOS

*Séances individuelles*

+ cours collectifs 3-4 personnes, en cabinet

Cours de yoga proposant un travail postural  
en douceur et un accompagnement  
respiratoire *Méthode De Gasquet*  
et formation *Serge Gastineau*.

## QUI SUIS-JE ?

Corinne Miremont, infirmière  
diplômée en yoga et santé,  
accompagnateur sport santé.

Je suis aussi formée en « yoga  
et course à pieds » et « yoga  
et santé abdo pelvienne ».

J'encadre des groupes dans le  
cadre du sport santé.

Il s'agit d'un accompagnement  
ciblé, précis avec le souci de correction posturale.  
J'utilise le yoga comme un outil en proposant  
des exercices simples, accessibles et adaptés à  
chaque individu.

Je travaille en collaboration avec les autres pro-  
fessionnels du soin.

## POUR QUI ?

Toute personne (même éloignée de la pratique  
sportive) qui souhaite être accompagnée pour  
développer une activité physique quels que soit  
son niveau et son âge.

Personne en difficultés de santé qui souhaite pra-  
tiquer une activité physique adaptée.

## POUR QUOI ?

Trouver dans l'activité physique un support pour  
son mieux-être et pour améliorer sa santé.

Trouver l'envie de pratiquer et de poursuivre  
l'activité sportive grâce à la dynamique de groupe  
et l'accompagnement proposé.

