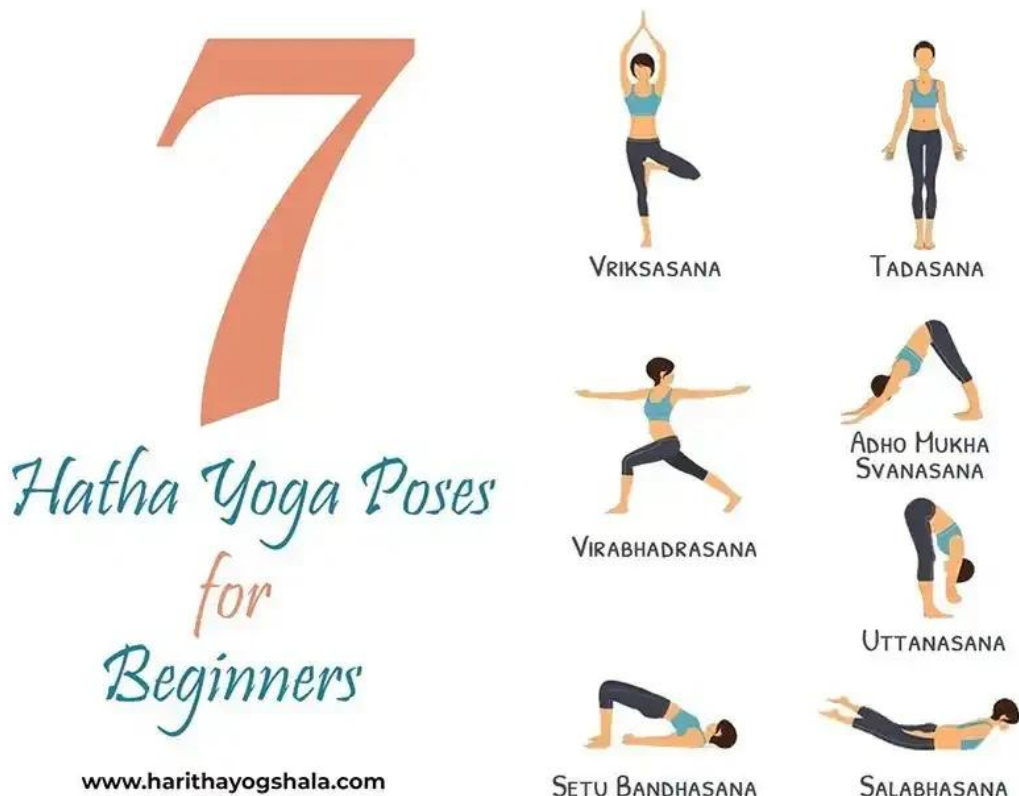


# Cours de Hatha Yoga

Plusieurs personnes ont sollicité Action Parkinson à organiser des cours de yoga adaptés à la pathologie. Nous allons faire quatre séances tests les 18 mai, 1 juin, 8 juin et 15 juin 2026. Ces cours auront lieu de 15h à 16h, après le cours de GymSANA, à la chaussée de Vleurgat 109 à Ixelles. Après ces 4 séances, on fera le point avec les participants pour évaluer si on poursuit l'aventure ou pas.

Voici une présentation de l'animatrice, Aglaé Lantsheere, habituée à donner des cours seniors et ayant dans ses proches une personne touchée par la maladie de Parkinson.

*Psychologue et professeure de yoga, je propose des cours de hatha yoga qui invitent à ressentir pleinement la vitalité du corps. Formée au 200h Yoga Alliance à Athènes (Yogaskyros, 2022), au 200h Yoga Alliance à Gand (Yogaloft, 2022–2023), ainsi qu'à des approches complémentaires — 35h en séquençage (2024), 100h de Yin Yoga et 100h de Yoga Thérapie à Rishikesh (2025), et 35h de Breathwork au Bali Yoga Center (2025) — j'ancre ma pratique dans une compréhension fine du corps, du souffle et de la présence.*



À travers une variété de postures et de mouvements, nous explorons les bienfaits du renforcement, du stretching et de l'équilibre entre les deux. Le souffle accompagne chaque geste : il apaise le système nerveux, soutient la présence et permet de revenir à un état d'ancrage, de gratitude et de confiance.

Les postures sont ajustées avec justesse pour respecter la singularité de chaque corps, sans recherche de performance. L'intention profonde de ces séances est de se reconnecter à soi — à ses sensations, à son rythme intérieur, à une relation plus douce, plus consciente et plus vivante avec son corps.