



Padma Nicole Rupp est professeure de yoga dans la région de Genève et accompagne depuis de nombreuses années des personnes de tous âges vers davantage de mobilité, d'équilibre et de bien-être.

Elle propose à Bardonnex des **cours de yoga sur chaise pour seniors**, spécialement conçus pour les personnes qui souhaitent entretenir leur souplesse, leur force et leur vitalité dans un cadre accessible et sécurisant. Cette pratique douce permet de travailler la mobilité articulaire, la posture, la respiration, l'équilibre et la détente, tout en respectant les capacités de chacun.

Forte de plus de trente-cinq années de pratique personnelle du yoga et d'un parcours de formation en Europe et en Inde, Padma transmet un **yoga traditionnel adapté aux seniors**, dans une approche bienveillante et individualisée. Les exercices peuvent être réalisés entièrement sur chaise ou combinés avec des mouvements simples debout selon les possibilités de chacun.

Les séances offrent un moment privilégié pour prendre soin de son corps, améliorer sa qualité de vie, réduire les tensions et maintenir son autonomie au quotidien. Elles constituent également un espace convivial favorisant les échanges et le lien social.

Que vous soyez débutant ou déjà pratiquant, les cours sont ouverts à toutes les personnes souhaitant découvrir les bienfaits du **yoga pour les seniors de l'association des seniors de Bardonnex**.