

## Rencontre avec Jeannot Margier le 7 octobre 2019 à Paray-le-Monial (71) à l'EHPAD de Bethléem



Nous étions **40 personnes** réunies autour de Jeannot Margier pour cet après-midi de **découverte du yoga sur chaise**.

Grâce à l'accord de la directrice et l'aide efficace de l'animatrice de l'établissement nous avons une belle salle à notre disposition.

Jeannot a introduit la réunion, remercié les personnes présentes et présenté la genèse du yoga sur chaise dans son parcours professionnel.

La projection d'un DVD en première partie de séance a permis de prendre connaissance de cette pratique avant de nous inviter à **former un grand cercle** et à pratiquer nous même une séance de yoga sur chaise.

Il est important de noter ici que les participants venaient de Cluny, Charolles, Digoïn, Chalon, Marcigny, Semur en Brionnais, Decize, Lapalisse, Chenay-

le-Châtel, ou encore Issy l'évêque, couvrant ainsi une bonne partie du territoire de Saône-et-Loire.

Parmi les participants se trouvait des enseignants de yoga, des kinésithérapeutes, des aides-soignantes, une éducatrice spécialisée, des pratiquants de yoga, une réflexologue, un professeur de sport adapté, deux animatrices en résidences pour personnes âgées accompagnées de quelques-uns de leurs résidents.

À la fin de l'après-midi nous avons pris ensemble une collation offerte par l'EPADH qui nous recevait et nous avons pu, grâce aux flyers, donner les coordonnées de Jeannot Margier et ceux de l'association RVHY. Certains se sont procuré le livre ou le DVD témoignant ainsi de leur intérêt.

**Les sourires et les encouragements nous ont fait chaud au cœur.**

Ces séances de découvertes encouragent à œuvrer dans ce sens. Oui, **il y a de la lumière, de la conscience, et de l'énergie à transmettre à travers cette pratique.** Ne nous en privons pas !

Janine Noel