

Journée du 30 novembre 2019

La pratique du yoga m'a amené à connaître Jeannot MARGIER pour apprendre la spécificité du yoga sur chaise et le proposer sur mon lieu de travail à des personnes handicapées mentales, le SAJ (service d'accueil de jour) conçu en réponse au vieillissement des travailleurs handicapés contribue au bien être et a la santé de la personne, et peut ainsi proposer des activités liées au corps.

De là, des séances se sont mises en place dans une autre structure ; activité partagée avec une collègue sous forme d'échanges.

Ces rencontres sont aussi bénéfiques sur le plan de la rencontre que sur l'attention et le soin apporté au corps.

L'effet "boule de neige - réseau" s'est produit : j'ai pu constater un réel intérêt pour cette pratique autour de moi autant dans le milieu médico-social que dans le milieu ordinaire.

J'ai donc souhaité inviter Jeannot MARGIER une nouvelle fois en Franche Comté pour animer une seconde journée de yoga sur chaise.

Celle-ci a eu lieu le Samedi 30 Novembre 2019 à la salle communale de Pagnoz dans le Jura.

Elisabeth ALIXANT, professeur de Yoga nous a ouvert son lieu de pratique et nous la remercions pour son accueil.

35 personnes étaient présentes lors de cette journée et malheureusement nous n'avons pu répondre favorablement à toutes les demandes.

Quelques profs de yoga souhaitaient apprendre cette pratique pour la transmettre à des participants de leur cours en situation de

vieillessement, d'autres personnes soucieuses de leur santé souhaitaient se rapprocher de leur corps tout en douceur, pour gagner en mieux-être.

Ce qui souligne l'intérêt et l'importance de poursuivre ce type de journée pour proposer un yoga qui s'adapte à la personne quelle qu'elle soit et quelque soit sa situation ...

Nous remercions vivement Jeannot MARGIER pour son art de la transmission, son esprit chaleureux et ses encouragements pour adapter un yoga pour chacun....