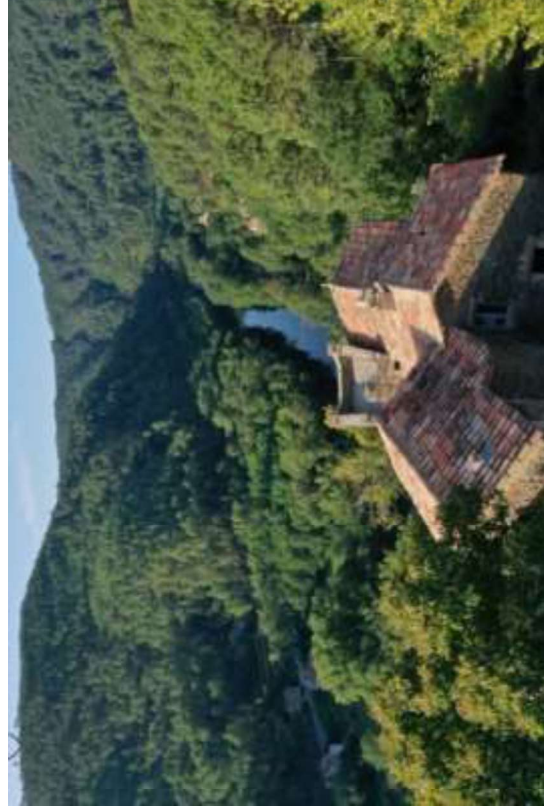


## Stage de formation à la pratique du yoga sur chaise 2022



**Dimanche 24 (18h) au Vendredi 29 Juillet (14h)**

*avec la présence de Jeannot Margier (1 journée)*

**Au Mas du Ranc (30) dans les Cévennes**  
*à 20 minutes d'Alès*



LE YOGA SUR CHAISE POUR CHANGER  
LE REGARD SUR LA VIEillesse ET LE HANDICAP

### **Contenu de la formation :**

- **définir le cadre** et les spécificités de la pratique sur chaise
- **intégrer les outils** pour transmettre aux personnes en situation de handicap ou ayant un âge avancé soit dans des maisons de retraite ou des résidences séniors, soit dans des communes en lien avec des associations dont le but est de venir en aide à ces personnes.
- **adapter et pratiquer** des séances de yoga doux sur tapis .
- **sensibilisation sur le travail des équilibres** : assis et debout

Il s'adresse principalement aux enseignants de yoga, aux élèves en formation, mais aussi à des pratiquants motivés.

### **Les animateurs**

Professeurs de yoga – formés au yoga sur chaise par Jeannot Margier apporteront leurs expériences respectives de cet enseignement .

- [Joëlle Benier](mailto:joelle.benier@gmail.com) - 06 82 40 49 23 - [joelle.benier@gmail.com](mailto:joelle.benier@gmail.com)
- [Stéphane Anselmino](mailto:yogactions@gmail.com) - 06 04 52 18 74 - [yogactions@gmail.com](mailto:yogactions@gmail.com)

**Lieu :** Ce stage résidentiel se déroulera dans un lieu en pleine nature au cœur des Cévennes propice au ressourcement. Notre hôte, également pratiquant de Yoga, a façonné ce lieu dans un esprit d'ouverture et de partage, en toute simplicité et authenticité.



## Se rendre au gite :

En voiture [Mas du Ranc, Bessèges, Gard](#)

En train : gare d'arrivée d' Alès via Avignon. Des covoiturages pourront être organisés pour vous rendre au gîte, prévoir d'arriver entre 16h et 17h.



**Hébergement et coût :** Le coût total du stage est de: **730 €** (700 € hébergement et formation + 30€ d'adhésion à l'association R.V.H.Y)

Les repas sont végétariens. Pour les personnes motivées rencontrant des soucis financiers, nous en parler en toute simplicité.

L'inscription se fera à réception des 150 € d'arrhes (non remboursable à partir du 1<sup>er</sup> mai) à l'ordre de RVHY. Le solde (580€) sera à régler avant le 04 juillet 2022. Quelques jours avant le stage vous recevrez un mail pour l'organisation de la semaine

**Livre et DVD :** Il est possible de commander avant la formation auprès de Jeannot Margier : [margier.jeannot@orange.fr](mailto:margier.jeannot@orange.fr) (07 88 78 10 43)

☞ le livre « Le Yoga sur chaise, changer le regard sur la vieillesse et le handicap » - **23 €** par envoi postal

☞ le DVD à **15€** retrace la genèse de la pratique.

## [Bulletin d'inscription à la formation yoga sur chaise](#)

*Prénom, Nom :*

*Téléphone et adresse mail:*

Enseignant – Elève en formation – Praticquant avancé motivé  
(*rayez la mention inutile*)

*Date de naissance :*

*Adresse postale :*

Ci-joint un chèque d'arrhes de **150 €** à l'ordre de RVHY- Le solde sera attendu à compter du 1<sup>er</sup> Juillet

A envoyer à : Ghislaine Rautureau, 8 rue de l'Ancienne Mairie  
85 320 – La Bretonnière La Claye  
Tel : 06 41 54 00 64 [ghisraut@hotmail.fr](mailto:ghisraut@hotmail.fr)



« **Le seul, le vrai, l'unique voyage, c'est de changer de regard** »  
Marcel Proust

<http://yogasurchaise-rvhy.fr>