

## **Témoignage de Claire**

*Stage de formation au Yoga sur chaise*

### **Une révélation !**

Rencontrer 20 personnalités différentes à Grimone, perché à 1100 mètres d'altitude en formation dans le cadre de l'Association RVHY (Recherche sur la vieillesse et le Handicap en Yoga) nous plonge dans un état singulier et un plaisir du collectif.

Dans cet "autre monde" très vite l'effervescence, la curiosité générale et la conjonction des idées prennent le pas. Nous sommes tous réunis vers un même objectif : découvrir et nous approprier le langage que Jeannot Margier a élaboré pour préserver la vitalité du grand âge par le mouvement, la respiration et le son ; ce grand âge, un voyage vers lequel nous allons tous...

La magie commence avec la douceur singulière de la voix et des postures que Jeannot propose. On s'éveille avec grâce et avec le jour, puis nous marchons vers quelques sommets et pâturages ; c'est cela aussi l'état de yoga pour méditer dans cette nature sans qui nous ne serions rien...

Et l'on apprend à reconnecter notre corps et notre esprit, cet essentiel trop souvent oublié dans nos vies turbulentes !

Je remercie profondément Jeannot pour ce qu'il porte et nous donne. Dans un virage de vie personnelle, je suis repartie chargée d'énergie et conquise par le travail à réaliser autour et avec la vieillesse, pour changer le regard !