

Week-end de post formation au yoga pour le grand âge

Vous souhaitez :

- **mettre à jour** vos connaissances,
- **enrichir votre pratique** ou simplement la revisiter,
- **partager** vos questionnements et vos expériences

Ce module proposé par Joëlle et Stéphane en complément de la formation initiale a pour objectif **l'approfondissement du yoga adapté aux séniors et au grand âge.**



Du vendredi 20 mai (17h) au dimanche 22 mai (16h)

Au Centre Vedantique Ramakrishna
77-Gretz en région parisienne

Contenu de la formation :

Yoga assis sur chaise : La posture assise, adaptation et supports.

Ajustement de la pratique en fonction du public (autonomes ou dépendants) et de la durée de la séance - Lien entre la pratique et la vie quotidienne - La relation par le toucher - Pratique et partage à partir de vos questionnements et de vos expériences.

Yoga doux sur tapis pour séniors autonomes. Pathologies les plus courantes. Adaptation (avec ou sans supports) des postures de base debout , et allongé sur tapis. Construction d'une séance. Pratique mixte sur tapis et assis sur chaise.

Atelier équilibre : Travail sur la proprioception , les appuis, la tonicité des jambes, la confiance et la sécurité. Ces outils peuvent faire l'objet d'un atelier thématique spécifique ou bien être intégrés dans une séance de yoga.

Ce Week-end s'adresse aux enseignants de yoga ou élèves ayant déjà suivi la formation initiale au Yoga sur chaise

Les animateurs

Professeurs de yoga – formés au yoga sur chaise et à la formation de professeurs au YSC par Jeannot Margier - apporteront leurs expériences et leurs recherches.

- **Joëlle Benier** -06 82 40 49 23 - joelle.benier@gmail.com
yogamape.wordpress.com
- **Stéphane Anselmino** - 06 04 52 18 74 -yogactions@gmail.com
<https://www.yogaction.fr/>

Le Lieu

Centre Védantique Ramakrishna - 64 boulevard Victor Hugo - 77220 Gretz - France + 33 (0)1 64 07 03 11 – contact@centre-vedantique.fr



Hébergement et coût :

Adhérent avec cotisation RVHY à jour : 300€

Non adhérent ou cotisation 2022 pas actualisée : 330€

Les repas sont végétariens. Une participation à l'organisation des repas est demandée

L'inscription sera définitive à réception de **100 €** d'arrhes à l'ordre de Association RVHY.

Vous recevrez un mail pour l'organisation de la semaine quelques jours avant le stage.



« Le seul, le vrai, l'unique voyage, c'est de changer de Regard ».

Marcel Proust

<http://yogasurchaise-rvhy.fr>

<https://www.centre-vedantique.fr/>



Bulletin d'inscription au week end yoga sur chaise de Gretz

Prénom, Nom :

Téléphone et adresse mail :

Enseignant – Elève en formation – Praticant avancé motivé (*rayer la mention inutile*)

Date de naissance :

Adresse postale :

Ci-joint un chèque d'arrhes de **100 €** à l'ordre de RVHY- Le solde sera attendu à compter du 1^{er} 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

