



YOGA
sur
chaise

Recherche sur la
Vieillesse et le
Handicap en
Yoga

Les nouvelles couleurs,
le nouveau logo de notre association,
avec du sens et de la visibilité !

NEWSLETTER - N° 15 - OCTOBRE 2022



L'édito de Jeannot

En cette rentrée souvent bien remplie, voici quelques infos concernant le développement de notre association. La mise en place des outils que nous avons proposée lors de notre dernière AG s'est concrétisée par :

- La constitution de la commission communication qui a œuvré pour créer le nouveau logo qui unit le **SOLEIL**, la **LUNE** et les **ETRES**,
- Le travail du secrétariat qui a réalisé un listing complet des adhérents et enseignants formés depuis 2014,
- La gestion administrative et de la trésorerie dont le travail est de plus en plus conséquent.

De nouveaux **formateurs transmetteurs** (nous sommes 5 à ce jour) ont permis de diversifier les sessions de formations ; c'est indispensable aujourd'hui, car depuis 5 ans, 400 enseignants ont suivi ce cycle.

Un week-end de formation et d'échange entre nous 5 (formateurs transmetteurs) va voir le jour en octobre, afin de rester dans ce climat de **RECHERCHE**, pour continuer à vous transmettre les pratiques, pour aider de façon plus efficace nos aînés et les personnes en situation de handicap.

Le développement de **Yoga sur chaise - RVHY** implique de nouvelles tâches, et pour les faciliter, il faudrait notamment un site internet plus efficace et interactif pour avoir entre autre une plus grande rapidité dans les réponses à apporter aux adhérent.e.s de l'association que vous êtes.

Ouvrer pour renforcer les adhésions est indispensable, c'est pour cela que nous vous avons déjà sollicités et que nous vous encourageons à le poursuivre ; car votre participation nous permettra de mettre à votre

disposition un nouveau flyer (très prochainement) qui vous aidera à vous présenter dans les établissements et les communes.

Je fais également le souhait que par région, par département ou ville, des temps de réunion puissent se tenir pour que le lien qui nous rassemble ne soit pas un vain mot.

Compte tenu de l'ampleur que prend cette pratique, il serait judicieux de pouvoir établir des demandes de subventions, alors si vous avez des pistes, partagez-les... Signalons que nous sommes tous bénévoles pour assurer le fonctionnement de notre association.

Notre récente adhésion à la FIDHY (Fédération Inter Enseignement de Hatha Yoga) en tant que cycle de formation thématique est un plus dans le développement de notre association.

Notre prochaine Assemblée générale qui aura lieu les 10, 11 et 12 mars 2023 au Moulin de Mousseau près de Montargis devrait nous permettre d'avancer encore dans la concrétisation de nos choix.

Lors de cette AG, nous devrions pouvoir organiser une pratique sur chaise en visio-conférence, tout comme la réunion d'assemblée générale pour les personnes qui ne pourront pas se déplacer. Je vous invite à renvoyer le bulletin d'inscription qui vous sera adressé prochainement. Vos témoignages, interrogations et questionnements seront indispensables pour faire vivre notre communication qui participe à notre lien.

Merci pour toute l'aide que vous apportez aux personnes qui pratiquent le yoga sur chaise. Le cœur ne vieillit pas lorsqu'il y a de l'Amour, être amoureux de la vie, de la nature, des femmes et des hommes.

Tant qu'on vit, vivre sa vie, quand on meurt, vivre sa mort. La mort met fin à la vie, mais pas à la relation.

« Je sais bien que je ne vieillis pas et que je grandis au contraire, et c'est à cela que je sens l'approche de la mort. Quelle preuve de l'Âme ! Mon corps décline, ma pensée croît, dans ma vieillesse il y a une éclosion ».

Victor Hugo.

L'équipe des 5 formateurs transmetteurs et les formations 2023

Partagez ces dates de formations avec votre entourage...

- **5/03 (18h) – 10/03 (14h)** : avec Agnès Boudon, présence de Jeannot les deux premiers jours. Domaine du Revel, Rogues (Gard - 30).
- **15/04 (18h) – 20/04 (14h)** : avec Jeannot Margier (Grimone - 26).
- **30/04 – 5/05 (14h)** : avec Aurélie Joron et Jeannot Margier au Maroc, au cœur de l'Atlas.
- **09/06 (18h) – 11/06 (16h)** : post-formation avec Joëlle Favier et Stéphane Anselmino, à Gretz-Armainvilliers (Seine et Marne - 77).
- **23/07 (18h) – 28/07 (14h)** : avec Joëlle Favier et Stéphane Anselmino, présence de Jeannot les deux derniers jours. L'Ecolieu (Saône et Loire - 71).
- **14/08 (18h) – 19/08 (14h)** : avec Jeannot Margier (Grimone - 26).
- **23/10 (18h) – 28/10 (14h)** : avec Aurélie Joron, présence de Jeannot les deux derniers jours, (Orval, Belgique).

Les programmes sont disponibles sur
yogasurchaise-rvhy.fr

.....Changeons le regard sur la vieillesse ; il n'y a pas un yoga pour tous, mais un yoga pour chacun.



Jeannot
MARGIER



Agnès
BOUDON



Joëlle
BENIER



Aurélie
JORON



Stéphane
ANSELMINO

Témoignage : l'espoir fait vivre !

Tamara Harmonie Yoga - Savoie - harmonieyoga73.fr

Lorsque l'on combine la créativité avec l'accompagnement aux personnes âgées, et pour peu qu'on soit vacciné Yoga, alors le résultat est étonnant !

Le yoga sur chaise adapté est une pratique qui va permettre à tous de continuer à se sentir mieux dans son corps mais aussi dans sa tête !

Certes les mouvements seront limités (... et encore !), mais la respiration et l'imagination seront deux aspects primordiaux dans la pratique du yoga sur chaise.

Le yoga que Jeannot Margier propose, permet de libérer le souffle, d'accompagner les mouvements par la respiration en conscience pour ramener le pratiquant à plus d'écoute, à plus de présence à lui-même. Prendre conscience du souffle, prendre conscience du mouvement, accepter les raideurs et les tensions physiques, et continuer la pratique pour laisser place à la gaité, aux sourires, à la joie de pratiquer tous ensemble !

Cette formation complète associe le yoga du son, des yeux, du rire, les mudras ont aussi leur place dans la séance, sans oublier la légèreté et l'humour... tout est condensé dans une pratique !

Depuis 2 ans j'interviens tous les jours dans différents établissements recevant des personnes-âgées, des personnes à mobilité réduite, mais aussi handicapées. Je sillonne les routes de Savoie pour apporter de la chaleur par ce yoga si particulier. Le retour est unanime et les équipes d'animation ou soignantes ne peuvent



que constater les bienfaits d'une telle pratique.

Je suis riche de l'enseignement reçu mais aussi riche de toutes ces lueurs d'espoir dans les yeux de mes yogis sur chaise ! Tant d'émotion et de satisfaction lorsque j'écris ces mots, aujourd'hui je suis fière d'être sur ce chemin... gratitude !

Pour ceux qui souhaitent se rapprocher de ce public en attente d'accompagnement, pour ceux qui souhaitent aider par le yoga, je vous encourage à emprunter les chemins du Diois où Jeannot et son équipe, vous enseigneront les bases de ce yoga si bienfaisant et porteur d'espoir.

Je remercie chaleureusement Jeannot pour son enseignement, ses sourires et sa gentillesse.

Le chemin du yoga est infini, parcourons-le et partageons ensemble !

Quelques témoignages de pratiquants :

Georges (en Ehpad) : « Le yoga me fait beaucoup de bien, je suis handicapé et jamais ne n'aurais pensé faire du yoga »

Eric (en Ehpad) : « Je ressens un bien fou, c'est un équilibre pour moi »

Claude et Denise (en résidence senior) : « Il ne faut pas croire qu'en yoga sur chaise on ne travaille pas, bien au contraire ! Un moyen de garder la forme d'une manière différente, une ouverture d'esprit »

Andrée (en résidence senior) : « Le yoga m'a aidé à mieux respirer »

Monique (en résidence autonomie) : « J'arrive à écouter mon corps, et en séance je repose lorsque c'est trop engageant pour moi »

Denis (en résidence senior) : « Je ne rate aucun cours ! Un moyen de déstresser »

Hélène (en Pôle Santé) : « J'arrive à libérer ma tête, j'ai moins de tensions dans le dos »

Marinette (participante en cours collectif) : « ça fait du bien »

... Et ça fait du bien aussi d'entendre ces retours positifs, de quoi m'encourager à continuer sur cette voie !

Témoignage : Franck Depoorter en résidences Domitys

J'interviens depuis plus d'un an au sein de 2 résidences Seniors Domitys situées dans la communauté urbaine. Les résidences Domitys sont des structures non médicalisées offrant des logements du studio au 3 pièces, qui proposent aussi un certain nombre de services inclus ou en option comme la restauration, les activités sportives, culturelles, etc...



Tous les 15 jours, j'anime 2 cours de yoga sur chaise dans la résidence « L'Hermine Blanche » de la ville de Wasquehal et 3 cours dans la résidence « Olympe » à Marcq-en-Baroeul : en moyenne les groupes varient de 8 à 15 personnes (avec parfois des résidents sur liste d'attente). La tranche d'âge se situe de 75 à 98 ans.

Au sein des groupes, je rencontre pour 20 % environ des participants, certains troubles, pathologies et handicaps liés à l'âge (SEP, Parkinson, malvoyance, surdité et handicaps fonctionnels) nécessitant un accompagnement physique dans le mouvement ou une adaptation de certains exercices (explication orale précise pour un cas de quasi cécité). Je donne aussi des cours individuels personnalisés dans leur logement à certaines personnes qui souhaitent un programme adapté à leurs besoins spécifiques.

Ces cours de yoga suscitent un véritable engouement auprès des résidents qui y participent... Bien sûr j'invite tous les animateurs de yoga sur chaise à vous rapprocher des résidences Domitys de votre région afin de proposer votre savoir faire en yoga pour le bien-être physique et mental de leurs résidents.

Adhésion 2022 - 2023

Etre adhérent.e c'est...

- Accompagner et poursuivre le développement de notre association RVHY.
- Apporter une dynamique dans les pratiques du yoga, auprès de nos aînés.
- Participer à la diffusion du yoga sur chaise au niveau de votre région et au plan national.
- Accéder à l'espace "enseignants" sur le site internet (prochain chantier : la refonte du site pour plus d'interactivité !).
- Figurer sur la carte Google France des enseignants de yoga sur chaise RVHY.
- **Cliquez ici pour accéder au site RVHY.**



Il n'y a pas un yoga pour tous, mais un yoga pour chacun...