

L'espoir fait vivre !

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 ses équipes, 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 !

Tamara Harmonie Yoga – Savoie (73)

Professeur de yoga et yoga adapté sur chaise et fauteuil

www.harmonieyoga73.fr

Accompagnante en Ehpad, Résidences autonomie, Résidences seniors