

# 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 09 (17h) au dimanche 11 Juin (16h)**

[Au Centre Vedantique Ramakrishna](#)  
[77-Gretz en région parisienne](#)

## Contenu de la formation :

- **yoga assis sur chaise** : le protocole de la pratique, initié dans la formation de base, est le gage de repères et d'intégration pour nos aînés. Dans le respect de ce cadre, **comment créer du nouveau dans la répétition ?**

### - atelier équilibre :

- Intégration des équilibres dans une séance de yoga doux.
- Aborder les principaux outils pour construire un atelier équilibre en toute sécurité, dans le cadre de la prévention des chutes. Le travail portera sur les équilibres sur un pied dans l'immobilité et la mobilité du corps.

### - adaptation du yoga sur tapis avec ou sans chaise

- étude de 2 ou 3 postures appropriées : caractéristiques, placement, adaptation, respiration
- pratique d'une séance complète pour séniors autonomes : debout, allongé, assis

*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](mailto:joelle.benier@gmail.com)  
[yogamape.wordpress.com](http://yogamape.wordpress.com)
- **Stéphane Anselmino** - 06 04 52 18 74 - [yogactions@gmail.com](mailto:yogactions@gmail.com)  
<https://www.yogaction.fr/>



### Hébergement et coût :

- Adhérent avec cotisation RVHY à jour : **330€**
- Non adhérent ou cotisation 2022 pas actualisée : **330€+30€** (à faire en deux chèques distincts)

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

L'inscription sera définitive à réception de **130 €** 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>

### Le lieu

Centre Védantique Ramakrishna - 64 boulevard Victor Hugo - 77220 Gretz - France + 33 (0)1 64 07 03 11 – [contact@centre-vedantique.fr](mailto:contact@centre-vedantique.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 (*rayez la mention inutile*)

*Date de naissance :*

*Adresse postale :*

Ci-joint un chèque d'arrhes de **130€** à l'ordre de RVHY- Le solde sera attendu avant le 15 mai.

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)