



FEDERATION INTER-ENSEIGNEMENT
DE HATHA-YOGA
Fédération d'enseignants,
leurs élèves & d'écoles de formation
Membre de l'Union Européenne de Yoga



FIDHY

PROGRAMME DE POST-FORMATION

Association Yoga sur chaise* RVHY – Recherche sur la vieillesse et le Handicap en Yoga

L'association YOGA SUR CHAISE “ Recherche sur la vieillesse et le Handicap en Yoga ” créée par Jeannot Margier, enseignant en Yoga depuis plus de 30 ans (formation avec André Van Lysebeth, affilié à la FIDHY) a formé plus de 400 enseignants en France, Belgique et Suisses.

Cette post-formation est assurée par Joëlle Bernier-Favier et Stéphane Anselmino, tous deux enseignants de yoga, qui possèdent une grande expérience en yoga sur chaise dans des établissements pour personnes âgées et/ou en situation de handicap.

Joëlle Bénier-Favier et Stéphane Anselmino proposent aux personnes qui ont suivi la formation initiale, deux week-end pour approfondir le yoga adapté aux séniors, l'un en **juin**, l'autre en **septembre**. Ces week-end peuvent être suivis indépendamment l'un de l'autre et s'articulent autour de 3 axes.

Durée de la formation : 15 heures

CONTENU DE LA POST-FORMATION

- **Yoga assis sur chaise : axe commun**
 1. La posture assise – adaptation – supports
 2. Créer du nouveau et susciter l'intérêt de la pratique dans le respect du cadre initié dans la formation de base.
 3. Échanges d'expérience et travail par petits groupes

- **Yoga doux sur tapis pour seniors autonomes** : thématique spécifique au week-end de septembre
 1. Étude de quelques postures appropriées debout et allongé
 2. Lien entre pratique et vie quotidienne
 3. Construction d'une séance de yoga doux adapté
- **Atelier équilibre** : thématique spécifique au week-end de juin
 1. Les bases de l'équilibre : la proprioception, les appuis, la sécurité
 2. Étude de l'équilibre dans l'immobilité et la mobilité du corps
 3. Intégration des équilibres dans une séance de yoga doux

Joëlle Bénier : "diplômée de l'IFY (Institut Français de Yoga), après un enseignement du yoga auprès de différents publics, j'ai été touchée par la fragilité et la richesse liées au grand âge. Aujourd'hui je transmets avec joie un yoga spécifiquement adapté aux réalités de nos aînés ainsi qu'au rythme propre à chacun afin que vieillesse rime avec VIE".

Stéphane Anselmino : enseignant depuis 2012 en milieu professionnel et associatif, ma recherche est orientée vers un objectif de quête et d'équilibre intérieur, à l'aide des techniques que le yoga met à notre disposition pour stimuler et réveiller les potentiels illimités en chacun de nous quel que soit l'âge, à partir du moment où l'envie est là.

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

**Association affiliée à la FIDHY. La formation YOGA SUR CHAISE est intégrée au programme des post-formations FIDHY.*