



Les animateurs :

Joëlle Benier - 06 82 40 49 23

joelle.benier@gmail.com

Stéphane Anselmino - 06 04 52 18 74

yogactions@gmail.com

Professeurs de yoga – formés au yoga sur chaise par Jeannot Margier, mettent leurs expériences respectives en yoga au service de cet enseignement. Tous deux enseignent cette pratique au sein de structures spécialisées.

▪ Joëlle Bénier - Favier :

diplômée de l'IFY (Institut Français de Yoga) dans la lignée de DKV Désikachar, 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 travaille principalement en résidence séniors. 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 :

Pratiquant le Yoga depuis 2002, diplômé de la F.F.E.Y en 2012–Depuis 2012, il enseigne auprès d'adultes en milieu professionnel et associatif dans la région de Marseille. Rencontre l'enseignement de Jeannot Margier en 2018 à la pratique sur chaise. Sa 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.

YOGA SÉNIORS

STAGE DE FORMATION À LA PRATIQUE DU YOGA SUR CHAISE

Animé par Joëlle et Stéphane avec la présence de Jeannot Margier (une journée)

Dimanche 23 (18h) au vendredi 28 Juillet 2023 (14h)

Ecolieu « Ô Saveur de l'Instant » 71500 St Usuge



Se rendre au gîte : 174, rue du Thiellet 71500 St Usuge

Tél : 03.73.27.05.75 – 06.22.67.45.62

En train : gare d'arrivée de Louhans . Navettes pour se rendre au gîte

Lieu : L'Ecolieu dispose d'un espace de 6ha, d'une piscine naturelle ; un environnement propice au partage et au ressourcement. La cuisine est végétarienne et bio.

Hébergement et coût : Le stage est en pension complète, 3 choix d'hébergements sont possibles (une fois votre inscription effectuée auprès de RVHY, prendre contact avec le gîte pour réserver).

Tarif de base avec formule hébergement la moins chère : 780€ (coût pédagogique : 415 €) ; adhésion à RVHY en sus à régler 30€ ;

L'inscription sera définitive à réception des 150 € d'arrhes (non remboursable à partir du 1^{er} mai) à l'ordre de RVHY. Le solde est à régler avant le 30 juin 2023 en 2 chèques ou virements d'un montant de 265 € et 30 € pour l'adhésion à l'association.

Pour les personnes motivées rencontrant des soucis financiers, nous en parler en toute simplicité.

Contenu de la formation :

- **définir le cadre** et les spécificités de la pratique sur chaise
- **intégrer les outils** pour transmettre aux personnes en situation de handicap ou ayant un âge avancé dans des maisons de retraite ou des résidences seniors ; dans des communes en lien avec des associations dont le but est de venir en aide à ces personnes.
- **adapter et pratiquer** des séances de yoga doux sur tapis.
- **sensibilisation sur le travail des équilibres** : assis et debout

Il s'adresse principalement aux enseignants de yoga, aux élèves en formation, mais également à des pratiquants motivés (sophrologues, aides soignants...)

Bulletin d'inscription à la formation yoga sur chaise

Prénom, Nom :

Date de naissance :

Téléphone

Adresse mail :

Code postal :

Ville :

Enseignant – Élève en formation – Pratiquant avancé motivé (*rayez la mention inutile*)

Joindre un chèque d'arrhes de **150 €** à l'ordre de RVHY ou Virement –

IBAN - Identifiant international de compte
International Bank Account Number

BIC - Identifiant international
de l'établissement
Bank Identifier Code

FR73 | 2004 | 1010 | 0721 | 2003 | 3G03 | 819 | PSSTFRPPLYO

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



« *Le seul, le vrai, l'unique voyage, c'est de changer de regard* » Marcel Proust
Site : <http://yogasurchaise-rvhy.fr>

Il est possible de commander Livre et DVD avant la formation auprès de Jeannot Margier : margier.jeannot@orange.fr (07 88 78 10 43)

- le livre « *Le Yoga sur chaise, changer le regard sur la vieillesse et le handicap* » - **23 €** par envoi postal
- le DVD à **15€** qui retrace la genèse de la pratique.