



L'édito de Jeannot

Tandis que l'automne s'est manifesté par des forums destinés à relancer les activités, nombreux ont été les enseignants et enseignants de notre association à y participer et c'est ainsi que le yoga sur chaise a pu prendre de l'essor dans les quartiers, les villages et les maisons de retraite sans oublier les foyers résidence.

Notre association riche de 5 enseignants formateurs a mis en place des stages de formation et de post formation sous forme de week-ends. Ces stages rencontrent un écho certain et c'est tant mieux, mais plus l'association se renforce, plus elle doit relever de nouveaux défis pour répondre à son accroissement : **plus de formateurs et plus de stages proposés implique une gestion administrative et comptable plus appropriée. Nous avons donc besoin de ressources humaines et d'un engagement de votre part pour aller vers... plus de facilité à échanger.**

De même, avec un nombre d'enseignants qui augmente, il est important de renforcer la communication pour que ce lien qui nous unit puisse perdurer. A cet effet, la commission communication a réalisé un gros travail et je remercie tous ses membres, car **elle a réalisé un nouveau flyer aux couleurs du nouveau logo, pour vous aider dans votre propre communication.**

Un document PDF concis sera également à votre disposition : il présente l'origine de RVHY et les objectifs de notre pratique. Il vous permettra de donner une idée précise de la pratique du yoga sur chaise, dans le cadre de vos démarches personnelles d'enseignants. Un autre chantier important se prépare : la refonte totale du site pour le rendre plus interactif, si vous possédez des compétences sur le sujet, manifestez-vous !

En 2023, des Rendez-vous en présentiel

Dans cette société où le virtuel prend beaucoup de place, le présentiel est indispensable, c'est pourquoi **je vous invite à venir nombreux à notre Assemblée générale les 10, 11 et 12 mars au moulin de Mousseau** dans le Loiret à 110 km de Paris ; nous essaierons de mettre en place une visio, mais votre présence nous permettra de faire évoluer notre protocole et partager les pratiques sur chaise, pratiques douces sur tapis et debout à l'aide de la chaise.

Le journal du yoga nous a proposé d'intervenir lors d'un **grand festival à Paris (Bois de Vincennes) à l'Ascension et nous offre la possibilité d'avoir un stand.** Cela implique bien sûr les enseignants d'Ile de France, voire au-delà. Si vous pouvez venir pour tenir des permanences lors de cet événement (par demi-journée), merci de nous le signaler dès que possible. Une pratique sur chaise et une pratique douce sur tapis seront proposées, le tout ponctué de chants.

Engager une démarche de demande de subventions

C'est un axe que nous entreprendrons également en 2023, auprès d'organismes et fondations pour continuer à dynamiser le développement de nos projets. Il est donc important de vous solliciter afin que toutes les énergies actuelles se transforment en de nouveaux actes et axes de développement, dans la pratique du yoga auprès des personnes fragiles et en situation de handicap. En répondant au questionnaire word joint, vous nous aiderez à structurer ce travail.

Notre association, c'est vous, alors merci de communiquer en envoyant vos témoignages, vos préoccupations ou interrogations. Et surtout, n'oubliez pas notre Assemblée Générale.

Donner ce que l'on est n'est pas donner ce que l'on sait, d'ailleurs, sait-on vraiment ?

Donner ce que l'on est c'est favoriser le partage et la possibilité de s'établir dans une relation.

Jeannot

Démarche subventions : pour que notre association poursuivre la diffusion de la pratique et la transmission auprès des personnes fragiles.

Enseignant.e.s, nous avons besoin de vos retours : vos expériences nous aideront à élaborer des dossiers de demandes de subventions.

Cette démarche est essentielle pour que notre association et pour que votre travail auprès de la vieillesse et du handicap soit reconnu et poursuivent leurs développements.

Nous vous adressons en pièce jointe un questionnaire à remplir en quelques minutes. MERCI pour votre participation précieuse !

Participez au Grand festival de Paris 2023 !

LE JOURNAL DU yoga

Du jeudi 18 au dimanche 21 mai (Ascension) : Jeannot animera des séances de yoga sur chaise et de yoga doux sur tapis pendant une journée.

Mais sa présence et celle de l'association ne pourra se faire qu'à condition que quelques enseignants coopèrent à une demi-journée (voire 1 journée) de présence sur le site (Bois de Vincennes).

Avant le 20 janvier, dites-nous si vous pourriez participer en nous écrivant à rvhysc@gmail.com. **Merci pour votre attention.**

Programme de notre Assemblée Générale

les 10, 11 et 12 mars 2023

Vendredi 10 mars, arrivée à partir de 17h00

- 18h00 : faire connaissance, rencontre et tour de table des enseignants.
- 20h00 : dîner ensemble

Samedi 11 mars

- 7h00 : pratique douce sur tapis
- 8h30 : petit déjeuner
- 10h00 : évolutions du protocole de yoga sur chaise et sur tapis, interventions des enseignants formateurs. Discussions croisées, échanges d'expériences.
- 12h30 : déjeuner
- 15h00 : séance de yoga sur chaise, les évolutions possibles. Présentation du travail de recherche des enseignants formateurs de yoga sur chaise (formation initiale et post-formation). Nous aborderons également des réflexions sur la pratique auprès de personnes en situation de handicap mental.
- 20h00 : dîner ensemble puis soirée méditative.

Dimanche 12 mars

- 7h00 : pratique douce sur tapis
- 8h30 : petit déjeuner
- 9h30 : selon la météo, parcours sur herbe et yoga extérieur.
- 10h30 : **Assemblée générale**, l'ordre du jour vous sera envoyé en février prochain.
- 13h30 : déjeuner puis départs à la convenance des enseignants, selon les kilomètres qu'ils ont à faire...

Bulletin d'inscription joint à cette Newsletter, à renvoyer avant le 31 janvier

Des supports de communication pour vous accompagner !

L'association met à la disposition des enseignants adhérents (2022/23), un flyer format A5, très visuel, pour vous aider à présenter votre pratique de yoga sur chaise. Au verso, un espace est réservé afin que vous puissiez intégrer votre logo et vos coordonnées.



Vous pourrez obtenir ce service, chez tout imprimeur numérique, à partir du fichier PDF de qualité impression.

Nous mettons également à votre disposition un PDF de 12 pages qui présente de manière succincte mais avec précision l'histoire de RVHY et les axes de la pratique du yoga sur chaise.

Pour recevoir le nouveau mot de passe de l'espace enseignants sur le site internet, veuillez vous assurer que vous avez bien adhéré cette année (voir ci-dessous).

Témoignage : association santé, bien-être et prévention

Maxime HERAULT, kinésithérapeute-animateur, Eybens (38), pour l'association Santé, Bien-être et Prévention

Découverte du yoga sur chaise pour les adhérents de la section Isère de la Mutuelle Générale.

Après un an de travail avec Jean-François Rossini, Président de la section Isère de la Mutuelle Générale, et Delphine Boulet, professeure de yoga dans le Grésivaudan (38) qui nous a mis en relation, cet atelier découverte du yoga sur chaise a enfin pu avoir lieu après deux reports liés à la situation sanitaire du pays.

En octobre, j'ai donc animé à l'Auberge de jeunesse d'Echirrolles (38), deux groupes consécutifs d'1h15 en pratique et découverte du yoga sur chaise. **L'idée était de promouvoir un outil de « maintien en bonne santé », qui aborde la santé par le versant positif, d'être dans la prévention, et de prendre du plaisir en bougeant ensemble en étant à l'écoute du corps, par opposition au versant plus négatif du « problème » de santé et des solutions curatives.**

Les groupes étaient composés de 10 à 20 personnes de 60 à 80 ans, toutes retraitées des PTT. Peu d'entre elles pratiquaient déjà le yoga, et la découverte fût, de l'avis général, très positive. Le repas partagé en fin de session m'a permis **d'entendre des retours tous très positifs et de sentir l'envie de continuer chez une majorité des participants**, qui ont ressenti instantanément les bienfaits de la pratique. A moi maintenant de trouver une salle et du temps pour répondre à cette demande.

Les adhérents ont ensuite fait des retours très positifs à leur mutuelle, qui sont finalement arrivés aux oreilles du directeur national de la mutuelle. Celui-ci aurait évoqué la possibilité de prendre en charge une partie d'une « cotisation » pour ces ateliers réguliers, s'ils se montaient. **Une nouvelle piste de financement pour des groupes de yoga sur chaise, assez logique quand on connaît les bienfaits de cette pratique, et son accessibilité à tou-te-s.** <https://sante-bien-etre-et-prevention.assoconnect.com>

Etre adhérent.e en 2023

pour profiter des avantages...

- Recevoir le nouveau code d'accès de l'espace "enseignants" sur le site internet pour télécharger le Flyer et le PDF, deux supports pour votre développement.
- Figurer sur la carte Google France des enseignants de yoga sur chaise RVHY.
- 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.
- [Cliquez ici pour accéder au site RVHY.](#)



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