

WEEK-END DE POST FORMATION

AU YOGA POUR LE GRAND AGE

Vous souhaitez :

- mettre à jour vos connaissances,
- approfondir votre enseignement,
- partager vos questionnements et vos expériences

Ce module proposé par Joëlle et Stéphane en complément de la formation initiale a pour objectif **l'étude et l'adaptation de postures appropriées aux séniors et au grand âge.**



Du vendredi 29 sept (18h) au dimanche 1er oct (16h)

Au Centre Vedantique Ramakrishna
77-Gretz en région parisienne

Contenu de la formation

1 - Yoga doux sur tapis pour séniors autonomes.

- Adaptation (avec ou sans supports) en fonction des pathologies les plus courantes, des postures concernant : la ceinture scapulaire, l'inclinaison latérale et la quadrupédie.
- Caractéristiques des séniors et du grand âge et construction de séances.
Pratique d'une séance debout et allongé.

2 - Yoga assis sur chaise

- Ajustement de la pratique en fonction du public (autonomes ou dépendants) et de la durée de la séance - Lien entre pratique et vie quotidienne.
- Partage d'expériences, questionnements et échanges pour se renouveler et créer du nouveau dans le respect du protocole.

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 et formateurs au yoga sur chaise - travaillant dans les résidences séniors et les EHPAD apporteront leurs expériences et leurs recherches.

- **Joëlle Benier** -06 82 40 49 23 - joelle.benier@gmail.com
yogamape.wordpress.com
- **Stéphane Anselmino** - 06 04 52 18 74 - yogactions@gmail.com
<https://www.yogaction.fr/>



Hébergement et coût

Adhérent avec cotisation RVHY à jour : 330€
Non adhérent ou cotisation 2023 pas actualisée : 330€ + 30 € (en 2 paiements 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. (non remboursable après le 1^{er} sept)

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
<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 au plus tard au 1^{er} sept .

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