

STAGE DE FORMATION À LA PRATIQUE DU YOGA SUR CHAISE

La formation est composée de 2 modules. elle est animée par **Joëlle et Stéphane** avec la présence de **Jeannot Margier** une journée.

❖ Module 1

Du vendredi 12 janvier 2024 (18h) au dimanche 14 (16h)

❖ Module 2

Du vendredi 04 avril 2024 (18h) au dimanche 06 avril (16h)



Le Lieu

Centre Védantique Ramakrishna - 64 boulevard Victor Hugo –
77220 Gretz - France + 33 (0)1 64 07 03 11 –
contact@centre-vedantique.fr



Contenu de la formation

Module 1

- Définir le cadre et les spécificités de la pratique sur chaise, placement détaillé de la posture d'assise et adaptation avec support, lien entre pratique et vie quotidienne.
- Intégration des outils pour transmettre aux personnes en situation de handicap ou ayant un âge avancé dans des maisons de retraite ou des résidences seniors ou dans des communes. Ajustement de la pratique en fonction du public dépendant ou autonome

Module 2

- Adapter et pratiquer des séances de yoga doux debout et allongé sur tapis.
- Sensibilisation sur le travail des équilibres : assis et debout
- À partir de vos retours d'expériences : proposition de réponse à vos questionnements. Déterminer quelle recherche pédagogique pour susciter l'intérêt de la pratique dans l'apparente répétition du protocole ? (coté enseignant/pratiquant). Proposition de variantes posturales du protocole initial.

Il s'adresse aux enseignants de yoga, aux élèves en formation, à toute personne en lien avec le soin (kiné, infirmiers, sophrologues, aides-soignants...).



Les animateurs

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

- ❖ Joëlle Benier -06 82 40 49 23 - joelle.benier@gmail.com
- ❖ Stéphane Anselmino - 06 04 52 18 74 - yogactions@gmail.com

Hébergement et coût

Coût total de 2 modules : 800€ (adhésion incluse)

Le stage est en pension complète. Une participation est demandée pour la préparation des repas.

L'inscription sera définitive à réception de 170 € d'arrhes pour les 2 modules (non remboursable à partir du 01 décembre) à l'ordre de RVHY.

Le solde est à régler :

- ❖ Module 1 avant le 15 décembre 2023 en 2 virements : 300€ et 30€ pour l'adhésion à l'association.
- ❖ Module 2 avant le 15 avril par virement de 300€

Bulletin d'inscription à la formation de yoga sur chaise

PRATIQUE DU YOGA SUR CHAISE – JANV /AVRIL 2024

Prénom - Nom :

Téléphone - adresse mail :

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

Date de naissance :

Code postal- Ville

Versement des d'arrhes de 170€ - **Privilégier le virement bancaire et l'envoi du bulletin d'inscription par mail** : nathalie.buret1@gmail.com

IBAN - Identifiant international de compte

FR73 2004 1010 0721 2003 3G03 819

BIC - Identifiant international de l'établissement

PSSTFRPLYO

Si chèque (*ordre RVHY*) => A envoyer à :

Nathalie Buret-Maret, 11 rue des Allobroges, 38180 Seyssins.

<http://yogasurchaise-rvhy.fr>

« *Le seul, le vrai, l'unique voyage, c'est de changer de regard* »
Marcel Proust

Il est possible de commander le livre avant la formation auprès de Jeannot Margier :

« *Le Yoga sur chaise, changer le regard sur la vieillesse et le handicap* »
23 € par envoi postal margier.jeannot@orange.fr (07 88 78 10 43)