

WEEK-END DE FORMATION SUR L'ÉQUILIBRE POUR LES SÉNIORS JUN 2024

Ce week-end s'adresse à toute personne en lien avec le yoga et/ou le public sénior.

Vous souhaitez :

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

Cette formation proposée et animée par Joëlle et Stéphane a pour objectif de vous transmettre les outils indispensables pour **construire et animer un atelier équilibre**.



Du vendredi 07 Juin (18h) au dimanche 09 Juin (16h)
Au Centre Vedantique Ramakrishna
77-Gretz en région parisienne

Contenu de la formation

- **Notions Générales**
Définition, troubles de l'équilibre, cadre sécuritaire, appuis et proprioception, structure d'un atelier
- **Les 3 axes d'un atelier**
 1. Préparation : du yoga assis sur chaise à la posture de l'aplomb debout
 2. Les équilibres debout sur un pied dans l'immobilité et dans la mobilité
 3. Les équilibres dans la mobilité
La marche : une succession d'équilibres
La marche sans et avec obstacles
La marche « funambule » sur une ligne droite
- **Intégration des équilibres dans une séance de yoga doux**

Le Lieu

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





Hébergement et coût

Adhérent avec cotisation RVHY à jour : 350€

Non adhérent ou cotisation 2023 pas actualisée : 350€ + 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). Le solde sera attendu au plus tard au 1^{er} sept .

Vous recevrez un mail pour l'organisation de la semaine quelques jours avant le stage.

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

Bulletin d'inscription au week end yoga sur chaise de Gretz

EQUILIBRE POUR LES SÉNIORS - JUIN 2024

Prénom - Nom :

Téléphone - adresse mail :

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

Date de naissance :

Code postal- Ville

Versement des d'arrhes de **130 €** - **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.