

## Stage de formation à la pratique du yoga sur chaise et post-formation 2024

- Du Dimanche 14 (18h) au vendredi 19 avril (14h)  
ou
- Du lundi 13 (18h) au Samedi 18 août (14h)

Au gîte de la Terriade à Grimone,  
dans la Drôme



Contact : [rvhysc@gmail.com](mailto:rvhysc@gmail.com)  
[yogasurchaise-rvhy.fr](http://yogasurchaise-rvhy.fr)

Ce stage de formation à la pratique de yoga sur chaise ou fauteuil permet d'acquérir des outils pour la transmettre, soit dans des maisons de retraite, soit dans des communes en lien avec des associations dont le but est de venir en aide aux personnes en situation de handicap ou ayant un grand âge.

- **Il s'adresse** prioritairement aux enseignants de yoga ou en voie de l'être, mais aussi à des pratiquants motivés dans cette direction.  
Nous aborderons aussi des séances douces pour personnes pouvant s'installer sur un tapis.
- **Durée et contenu** : cette formation est la genèse d'une pratique et le bilan de 17 années d'expérience.  
Pendant les 40 heures de formation, nous développerons en détail la pratique qui permettra de transmettre.  
Quels sont les axes de la pratique ?  
A qui s'adresse-telle ?  
Les différences dans les pathologies peuvent-elles permettre une pratique commune ?
- **Lieu** : ce stage résidentiel se déroulera à Grimone, petit village du Vercors situé à 1 100 m d'altitude, à 30 km de Die :  
[www.terriade.com](http://www.terriade.com)



Pour arriver à Grimone, venir par Valence puis Die ou par Grenoble.  
Si vous venez par le train, il est nécessaire d'arriver avant 16h00 à Die.  
Je vous convoierai jusqu'au gîte en voiture.

## Informations générales et coût de la formation

### Hébergement et coût :

Le coût total du stage\* : 792 €

Prévoir 3 chèques pour :

- L'hébergement et les repas = 362 € à l'ordre de la Terriade
- Pour les chambres single = 562 euros  
Pour les souhaits particuliers ( régime alimentaire...) contacter Catarina 06 17 96 91 06  
Ou par mail [laterriade@gmail.com](mailto:laterriade@gmail.com)
- Frais pédagogiques = 400 € à l'ordre de YOGA sur chaise RVHY
- Adhésion à l'association = 30 € à l'ordre de YOGA sur chaise RVHY

Les repas sont végétariens.

L'inscription sera définitive à réception de 150 € d'arrhes à l'ordre de YOGA sur chaise RVHY.

En cas de désistement 2 mois avant le stage, les arrhes ne seront pas remboursés sauf si certificat médical.

Possibilité de s'inscrire sur un autre stage (voir site).

Je vous enverrai un mail pour l'organisation de la semaine.

Il est souhaitable de commander avant la formation, le livre « **Le Yoga sur chaise, changer le regard sur la vieillesse et le handicap** » qui retrace la genèse de la pratique .

### Contact et liens vers les sites

Jeannot Margier  
935, route de la Croix - 26 150 Marignac en Diois  
07 88 78 10 43 / 04 75 21 81 84

[margier.jeannot@orange.fr](mailto:margier.jeannot@orange.fr)  
[yogasurchaise-rvhy.fr](http://yogasurchaise-rvhy.fr) & [jeannot-yoga.fr](http://jeannot-yoga.fr)

## Inscription à la formation

### Bulletin d'inscription à la formation yoga sur chaise

- du 14 au 19 avril 2024 (*rayez la mention inutile*)
- du 13 au 18 août 2024 (*rayez la mention inutile*)

Prénom, Nom :

Téléphone et adresse mail :

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

Date de naissance :

Adresse postale :

Ci-joint mon chèque d'arrhes de 150 € à l'ordre de **YOGA sur chaise RVHY, à envoyer à : Nathalie Buret Maret, 11 rue des Allobroges – 38180 - Seyssins**



Pour commander le livre merci d'adresser votre demande par envoi postal avec un chèque de 24 euros à l'ordre de Jeannot Margier. 935 route de la Croix – 26150 - Marignac  
Ou paiement à partir du site : [www.jeannot-yoga.fr](http://www.jeannot-yoga.fr)

*“Le seul, le vrai, l’unique voyage, est de changer de regard”, Marcel Proust*