

YOGA SÉNIORS

STAGE DE FORMATION À LA PRATIQUE

DU YOGA SUR CHAISE

Animé par **Joëlle et Stéphane** avec la participation de **Jeannot Margier**

Dimanche 21 (18h) au vendredi 26 Juillet 2024 (14h)

Ecolieu « Ô Saveur de l'Instant » 71500 St Usuge



174, rue du Thiellet 71500 St Usuge

Tél : 03.73.27.05.75

En train : gare d'arrivée de Louhans. Navettes pour se rendre au gite

Lieu : L'Ecolieu se situe dans un environnement propice au partage et au ressourcement au sein d'un espace de 6ha avec une piscine naturelle ; La cuisine est végétarienne et bio.

Hébergement et coût : Le stage est en pension complète, **3 choix** d'hébergements sont possibles . **Réserver directement** (cliquer sur le lien) ou <https://ecolieu.osaveurdelinstant.fr/fr/programme-et-reservation/stages-a-venir>

L'inscription sera définitive à réception des **180 € d'arrhes** (non remboursable à partir du **1^{er} mai**) à l'ordre de RVHY. Le solde est à régler avant le **30 juin 2024** en 2 chèques ou virements d'un montant de 310 € et 30 € pour l'adhésion.

Pour les personnes motivées rencontrant des soucis financiers, nous en parler en toute simplicité

Contenu de la formation :

- **définir le cadre** et les spécificités de la pratique sur chaise
- **intégrer les outils** pour transmettre aux personnes en situation de handicap ou ayant un âge avancé dans des maisons de retraite ou des résidences seniors ; dans des communes en lien avec des associations dont le but est de venir en aide à ces personnes.
- **adapter et pratiquer** des séances de yoga doux sur tapis.
- **sensibilisation sur le travail des équilibres** : assis et debout

D'autres activités seront également proposées : éveils matinaux , marche méditative silencieuse, séance de yoga nidra, mandala , moments d'intériorisation .

Le gite propose également des soins de massages ayurvédiques (sur demande) ainsi qu'une mise à disposition d'un hammam.

Il s'adresse principalement aux enseignants de yoga, aux élèves en formation, mais également à des pratiquants motivés (sophrologues, aides-soignants...)





Les animateurs :

Joelle Bénier - Favier :

Diplômée de l'IFY dans la lignée de DKV Désikachar, après un enseignement du yoga auprès de différents publics, j'ai été touchée par la fragilité et la richesse liées au grand âge. Aujourd'hui je travaille principalement en résidence seniors.

Je transmets avec joie un yoga spécifiquement adapté aux réalités de nos aînés ainsi qu'au rythme propre à chacun afin que vieillesse rime avec VIE.

Stéphane Anselmino :

Pratiquant le Yoga depuis 2002, diplômé de la F.F.E.Y en 2012 enseigne auprès d'adultes en milieu professionnel et associatif dans la région de Marseille. J'ai rencontré l'enseignement de Jeannot Margier en 2018 à la pratique sur chaise. Ma recherche est orientée vers un objectif de quête et d'équilibre intérieur, à l'aide des techniques que le yoga met à notre disposition pour stimuler et réveiller les potentiels illimités en chacun de nous quel que soit l'âge, à partir du moment où l'envie est là.

Formés au yoga sur chaise par Jeannot Margier, et enseignant cette pratique au sein de structures spécialisées, nous mettons pour la quatrième année consécutive, notre expérience au service de cette formation initiale.

Nous animons également des week-ends de post-formation dans le cadre de l'association afin de faire vivre et évoluer cette pratique auprès des adhérents.

[Joëlle Benier](mailto:joelle.benier@gmail.com) - 06 82 40 49 23 joelle.benier@gmail.com

[Stéphane Anselmino](mailto:yogactions@gmail.com) - 06 04 52 18 74 yogactions@gmail.com

TEMOIGNAGES ET RETOURS DES STAGES PRECEDENTS

Patricia- Juillet 2023

« Une semaine formidable, pleine de bienveillance et de positivité. Merci infiniment aux formateurs qui nous ont enrichis de leurs connaissances. J'ai trouvé de bons outils et une manière très précise d'apporter aux personnes plus fragiles, un enseignement Yoga sur chaise de qualité. Je suis pleinement ravie. »

Nathalie T – Juillet 2022

« Je voulais encore vous remercier tous les deux pour la qualité votre accueil,.. pour la grande richesse et générosité de votre enseignement précieux. J'ai été très touchée par votre grande qualité de cœur, qui permet de faire émerger le meilleur de nous-même. J'ai reçu bien plus qu'un enseignement de Yoga sur Chaise et je mesure avec un peu plus de recul tous les « bénéfiques et impacts personnels que cela m'a apporté afin de me permettre de continuer à évoluer sur mon propre chemin. »

Véronique G- Juillet 2022

« Très heureuse de ce séjour enrichissant de par votre transmission de la méthode mais aussi enrichissement de cœur. Tous mes remerciements pour votre générosité, votre écoute, votre simplicité et votre complicité. de tous ces échanges humains de cœur. Restons en lien »

Marie Andrée - Juillet 2022

« Un stage lumineux. Joëlle et Stéphane ont su faire preuve de beaucoup de bienveillance.... Leur enseignement très riche semble être le résultat d'un travail soutenu, rigoureux et bien structuré. La coordination était parfaite. Je reviens avec le sentiment d'avoir beaucoup appris à tout point de vue. »

Magali- Juillet 2021

« Vous avez été très généreux sur cette formation pendant, entre et après les séances.... - Je suis ravie de pouvoir proposer cette pratique de Yoga sur chaise en étant outillée »

Bulletin d'inscription à la formation yoga sur chaise- JUILLET 2024

Prénom - Nom :

Téléphone –

Adresse mail :

Date de naissance : Code postal- Ville

Enseignant – Elève en formation – Praticquant avancé motivé (rayer la mention inutile)

Versement des d'arrhes de **180 €**

☞ Privilégier le **virement bancaire**

☞ l'envoi du bulletin d'inscription **par mail à nathalie.buret1@gmail.com**

IBAN - Identifiant international de compte
FR73 2004 1010 0721 2003 3G03 819
BIC - Identifiant international de l'établissement
PSSTFRPLYO

Pour un règlement effectué par chèque

☞ à rédiger à l'ordre de RVHY).

☞ **A envoyer à : Nathalie Buret-Maret, 11 rue des Allobroges, 38180 Seyssins.**



Site : <http://yogasurchaise-rvhy.fr>

Il est possible de commander le livre avant la formation auprès de Jeannot Margier - margier.jeannot@orange.fr - (07 88 78 10 43)

« *Le Yoga sur chaise, changer le regard sur la vieillesse et le handicap* » - **23 € par envoi postal**

