

# 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 21 (18h) au dimanche 22 septembre 2024 (16h)**

## ❖ Module 2

**Du vendredi 23 (18h) au dimanche 24 novembre (16h)**



## **Le Lieu**

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

- 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
  - ☞ Proposition de variantes posturales à partir du protocole initial.
- Sensibilisation sur le travail des équilibres : assis et debout

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 séniors et les EHPAD apporteront leurs expériences et leurs recherches.

- ❖ *Joëlle Benier* -06 82 40 49 23 - [joelle.benier@gmail.com](mailto:joelle.benier@gmail.com)
- ❖ *Stéphane Anselmino* - 06 04 52 18 74 - [yogactions@gmail.com](mailto:yogactions@gmail.com)

## Hébergement et coût

Cout total pédagogique des 2 modules et location de salle: 490€  
Adhésion à l'association RVHY : 30 €

Le stage est en pension complète.  
Une participation est demandée pour la préparation des repas.  
L'inscription sera définitive à réception de 170 € d'acompte pour les 2 modules (non remboursable à partir du 01 Aout 2024)

### Le solde est à régler :

- ❖ Module 1 avant le 15 août 2024 : 160€.
- ❖ Module 2 avant le 15 octobre par virement de 160€

## Inscription à la formation de yoga sur chaise

PRATIQUE DU YOGA SUR CHAISE – SEPT /NOV 2024

L'inscription au stage s'effectue directement à partir du [site internet RVHY](#).

Celle-ci sera définitive à la réception du **formulaire d'inscription**, le paiement de l'acompte (via le site) effectué.

Vous avez la possibilité de payer par carte bancaire ou par chèque, il est cependant **IMPERATIF de remplir le formulaire en ligne**.

### Règlement

- Frais pédagogiques + location de salle : 490 € (170€ acompte + 160 € solde) à payer via le formulaire d'inscription (sur le site)
- Adhésion à l'association : 30 € à payer via le formulaire d'adhésion (sur le site)
- **L'hébergement et les repas seront à régler directement auprès du centre de Gretz ( 140€/week-end )**

Paiement par chèque (à l'ordre RVHY) : adresser à Joëlle Benier  
17 Rue de l'horticulture 57050 Longeville les Metz.

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](mailto:margier.jeannot@orange.fr) (07 88 78 10 43)