

**Week-end de formation**  
**YOGA ADAPTE POUR LES SENIORS**

**THEMATIQUE**  
**Ceinture scapulaire et extension thoracique**

Vous souhaitez :

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

Ce module proposé par Joëlle et Stéphane a pour objectif **l'étude et l'adaptation de postures appropriées aux séniors et au grand âge.**

**du vendredi 04 (18h) au dimanche 06 octobre 2024 (16h)**



Centre Védantique  
Ramakrishna  
de Gretz (77)



**CONTENU DE LA FORMATION**

Le yoga est expérience, nous étudierons essentiellement par la pratique :

- Le **placement de la ceinture scapulaire** et le **travail des épaules** par des mouvements appropriés favorisant l'ouverture de la cage thoracique, la libération du diaphragme et l'allongement du souffle.
- Le lien entre le travail de la ceinture scapulaire et la **cyphose dorsale**, pathologie fréquente chez les séniors. Comment prévenir, atténuer ou corriger une cyphose ?
- Les caractéristiques détaillées de quelques **postures d'extension thoracique** debout, allongé et en quadrupédie sur le tapis
- L'adaptation avec **l'utilisation de la chaise** et autres supports d'ajustement des mouvements et postures étudiés.

**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)



## Coût et hébergement

Coût pédagogique et location de la salle de pratique : **210€**  
Adhésion RVHY : **30€**

Hébergement et restauration : **140€**

Les repas sont végétariens. Une participation à l'organisation des repas est demandée

L'inscription sera définitive à réception de **100 €** d'acompte (non remboursable après le 1<sup>er</sup> 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](mailto:joelle.benier@gmail.com)

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

## Inscription au week end yoga sur chaise de Gretz

*YOGA ADAPTE SENIORS- 04 au 06 Octobre 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** et du paiement de l'acompte (via le site).

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

### Règlement

- Frais pédagogiques + location de salle : 210 € (100€ acompte + 110 € 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**

Paiement par chèque (à l'ordre RVHY) :  
à adresser à

Joëlle Benier 17 Rue de l'horticulture 57050 Longeville les Metz.