

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 07Juin (18h) au dimanche 09Juin (16h)

GRETZ(77)

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





Coût et hébergement

Cout 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 à l'ordre de Association RVHY (non remboursable après le 1^{er} Mai)

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

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 : 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 sont 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.