

FORMATION AU YOGA ASSIS SUR CHAISE

STAGE sur 2 week-ends – septembre et novembre 2025

Le stage est animé par Joëlle Benier et Stéphane Anselmino.

Module 1 : Du vendredi 26 septembre (18h) au dimanche 28 septembre (16h) : au centre védantique de GRETZ (77).

Module 2 : Du vendredi 21 novembre (18h) au dimanche 23 novembre (16h) : au centre védantique de GRETZ (77).

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 ? (coté enseignant/pratiquant). Proposition de variantes posturales du protocole initial.
- Sensibilisation sur le travail des équilibres : assis et debout
- Pratique d'une séance de yoga adapté debout et allongé avec le support de la chaise

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 seniors et les EHPAD apporteront leurs expériences et leurs recherches.

- **Joëlle Bénier** -06 82 40 49 23 - joelle.benier@gmail.com

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 séniors. 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** - 06 04 52 18 74 -yogactions@gmail.com / [Stéphane Anselmino Yogaction](#)

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 cinquième année consécutive, notre expérience au service de cette formation.

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* » 24 € par envoi postal - margier.jeannot@orange.fr (07 88 78 10 43)

HEBERGEMENT ET COUT - Le stage est en pension complète

DETAIL DES COUTS DE LA FORMATION :

- **Frais pédagogiques des 2 modules** (frais pédagogique + location de salle) : 490 €
- **Adhésion RVHY** : 30 €
- **Adhésion FIDHY** : 12 €
Le stage de formation est certifié FIDHY, en tant que post-formation FIDHY, Fédération Inter-enseignants de Hatha Yoga.
- **Hébergement et repas** : 140 € en pension complète à régler sur place pour chaque module

COMMENT REGLER LES DIFFERENTS FRAIS DE FORMATION ?

A l'inscription règlement de l'adhésion à l'association yoga sur chaise RVHY en créant son compte et versement de 100€ d'arrhes sur le site : <https://www.yogasurchaise-rvhy.fr/page/2592856-accueil> par CB en ligne et éventuellement par chèque (s'adresser à Joëlle pour l'envoi du chèque)