

# Formation au yoga adapté Seniors

## Thématique : la ceinture pelvienne

**Du vendredi 10 octobre (18h) au dimanche 12 octobre 2025 (16h)**

Ce module proposé par Joëlle et Stéphane a pour objectif l'étude et l'adaptation de postures appropriées aux caractéristiques et pathologies des séniors et du grand âge.

### 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

La ceinture pelvienne relie le tronc (partie haute du corps) dont elle est le point d'appui et les jambes (partie basse du corps) qui est l'organe de locomotion.

C'est un carrefour de forces et de contraintes qui doit conjuguer stabilité et mobilité.

Nous explorerons par la pratique :

- Le placement du bassin dans les différentes positions du corps : debout, allongé et assis.

- Un travail préparatoire aux postures pour libérer les hanches afin de favoriser leur mobilité sur les 3 plans de l'espace.

Flexion et extension - écartement latérale de la cuisse ou abduction - rotations externe et interne.

- Quelques postures de yoga appropriées ; comment les prendre sans compensations délétères ? comment les ajuster avec un support adapté (chaise ou briques...) pour s'y installer et ressentir stabilité et aisance.

### Contact :

Joëlle Bénier -06 82 40 49 23, [joelle.benier@gmail.com](mailto:joelle.benier@gmail.com) -Site internet: [Joëlle Bénier Yoga](#)

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

**Durée : 16 heures**

**Tarifs (\*) : 350 €** hébergement compris, dont 100 € d'arrhes à l'inscription (+ 30€ d'adhésion annuelle à l'association ).

Professeurs de yoga et formateurs au yoga sur chaise - travaillant dans les résidences séniors et les EHPAD Joëlle et Stéphane apporteront leurs expériences et leurs recherches.

## **HEBERGEMENT ET COUT - Le stage est en pension complète**

### **DETAIL DES COUTS DE LA FORMATION :**

- **Frais pédagogiques** (frais pédagogique + location de salle) : 210 €
- **Adhésion RVHY** : 30 €
- **Hébergement et repas** : 140€ à régler directement sur place à Gretz, par CB, chèque ou en espèces. Les repas sont végétariens. Une participation à l'organisation des repas est demandée.

### **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)