

Formation au yoga adapté Seniors sur le thème du souffle

Du vendredi 16 Mai (18h) au dimanche 18 Mai 2025 (16h)

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

Lieu :

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

CONTENU DE LA FORMATION

Le souffle est la manifestation de la vie qui s'incarne dans le corps et apaise l'esprit. Il relie l'être à un espace de vie intérieur qui ne vieillit pas, s'enracine et croît. En ce sens, la respiration revêt une place essentielle dans les pratiques de yoga pour les aînés. Nous explorerons en trois temps la façon d'utiliser le souffle de façon appropriée :

- Le souffle comme support de l'énergie vitale
- Le lien souffle mouvement et posture
- Le souffle support de méditation : du souffle vers le non souffle (la voie de l'intériorisation)

Contact :

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

Stéphane Anselmino - 06 04 52 18 74 -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)