

FORMATION AU YOGA ASSIS SUR CHAISE

Du dimanche 12 juillet (18h) au vendredi 17 juillet 2026 (14h)

Le stage est animé par Joëlle Bénier et Stéphane Anselmino.

Lieu : Ecolieu « Ô Saveur de l'Instant » 71500 St Usuge

L'Ecolieu se situe dans un environnement propice au partage et au ressourcement au sein d'un espace de 6ha avec une piscine naturelle.

La cuisine est végétarienne et bio.



CONTENU DE LA FORMATION

- Définir le cadre et les spécificités de la pratique assis sur chaise
- intégrer les outils pour transmettre aux personnes en situation de handicap ou ayant un âge avancé dans des maisons de retraite ou des résidences séniors ; dans des communes en lien avec des associations dont le but est de venir en aide à ces personnes.
- adapter et pratiquer des séances de yoga doux sur tapis,
- sensibilisation sur le travail des équilibres : assis et debout

D'autres activités seront également proposées : éveils matinaux , marche méditative silencieuse, séance de yoga nidra, mandala , moments d'intériorisation. Le gite propose également des massages ayurvédiques (sur demande) ainsi qu'une mise à disposition d'un hammam.

la stage s'adresse principalement aux enseignants de yoga, aux élèves en formation, mais également à toutes personnes motivées ou en lien avec ce public (sophrologues, aides-soignants...)

LES ANIMATEURS

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

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

Joëlle 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 sixième année consécutive, notre expérience au service de cette formation.

Il est possible de commander le livre avant la formation sur le site RVHY Yoga sur Chaise www.yogasurchaise-rvhy.fr « Le Yoga sur chaise, changer le regard sur la vieillesse et le handicap » - 26 €

HEBERGEMENT ET COUT

Le stage est en pension complète, 3 choix d'hébergements sont possibles.

Réservez directement en [cliquant sur le lien du site O Saveurs de l'instant](#)

DETAIL DES COUTS DE LA FORMATION :

- **Frais pédagogiques** (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** : en pension complète et selon vos choix, réservation auprès de l'hébergeur et règlement du solde à faire directement sur place **par chèque ou en espèces**.

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 180€ 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)