

FORMATION AU YOGA ASSIS SUR CHAISE

Du mardi 18 août (18h) au dimanche 23 août 2026 (14h)

Le stage est animé par Joëlle Bénier et Stéphane Anselmino avec **la présence de jeannot Margier** une journée

Lieu : la terriade hameau de Grimone 26410 Glandage dans le diois

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
- **Stéphane Anselmino** - 06 04 52 18 74 -yogactions@gmail.com / **Stéphane Anselmino Yogaction**

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, 2 choix d'hébergements sont Possibles :

77€ / jour /personne en chambre à 2 ou 3 lits + 12€ forfait ménage
117€ e/ jour / personne en chambre individuelle + 12 € forfait ménage

DETAIL DES COUTS DE LA FORMATION :

- **Frais pédagogiques** (frais pédagogique + location de salle) : 490 €
- **Adhésion RVHY** : 30 €
- **Adhésion FIDHY** : 12 € facultative
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

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)