

Stage de formation à la pratique du Yoga sur Chaise et du Yoga Adapté

Du Dimanche 05 Mars 2023 18h au vendredi 10 14h

avec Agnès Boudon et Jeannot Margier

(présent du lundi soir au mercredi début d'après-midi)

Agnès vous transmettra le «Yoga sur Chaise» et les pratiques douces selon les enseignements de Jeannot Margier ainsi que sa pratique personnelle d'adaptation. Jeannot vous apportera son expérience et ses enseignements du lundi soir au mercredi midi.

Au Domaine du Revel (30) à Rogues

à 1h15 de Montpellier



<http://yogasurchaise-rchy.fr>

Contenu de la formation

- **définir le cadre** et les spécificités de la pratique sur chaise
- **intégrer les outils** pour transmettre aux personnes en situation de handicap ou ayant un âge avancé soit dans des maisons de retraite ou des résidences seniors, soit 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.

Il s'adresse principalement aux enseignants de yoga, aux élèves en formation, mais aussi à des pratiquants motivés désireux d'utiliser le Yoga sur Chaise dans un cadre professionnel (Psychologues, Soignants, Éducateurs, Auxiliaires de vie, Aidants..).

L'enseignante Agnès Boudon

Professeur de yoga, formée au yoga sur chaise par Jeannot Margier, elle apportera son expérience de cet enseignement. Elle donnera son éclairage sur l'approche du Yoga sur Chaise pour les publics en fragilité notamment les personnes en situation de handicap physique ou psychique ainsi que pour les personnes âgées. Par ailleurs, Agnès développe l'inclusion des personnes en situation de handicap physique dans ses cours de Hatha Yoga où elle propose des adaptations et enrichit ses propositions grâce aux échanges avec les personnes en fonction de leurs aptitudes.

Agnès Boudon 06 79 13 57 76 agnes.boudon@yahoo.com
<http://soham-yoga-montpellier.fr/>



Lieu: Ce stage résidentiel se déroulera dans un domaine en pleine nature près du Cirque de Navacelle et de la vallée de la Vis, lieu idéal pour le ressourcement et l'apprentissage. Nos hôtes font vivre ce lieu de stages et de formations dans un esprit d'ouverture et de partage, en toute simplicité et authenticité.

En voiture <https://gite-le-revel.fr/>

En train: gare d'arrivée à Montpellier St Roch. Des covoiturages pourront être organisés pour vous rendre au gîte, prévoir d'arriver entre 14h et 15h30.

Hébergement et Coût: Le coût total du stage est de: **780 €** (**formation 400€ et hébergement 350 € en chambre de 2 ou 3 personnes + 30€ d'adhésion à l'association R.V.H.Y**)

Supplément de 20 euros/nuits pour une chambre individuelle.

Les repas sont bio et végétariens.

Pour les personnes motivées rencontrant des soucis financiers, nous en parler en toute simplicité.

L'inscription se fera à réception des 150 € d'arrhes (non remboursable à partir du 1^{er} janvier 2023) à l'ordre de RVHY. Le solde de 250 € sera à régler avant le 05 Février 2023. Le règlement de l'hébergement se fera directement sur place par chèque ou en espèces. Avant le stage, vous recevrez un mail pour l'organisation de la formation.

Bulletin d'inscription à la formation yoga sur chaise

Prénom, Nom :

Téléphone et adresse mail :

Enseignant – Élève en formation – Praticant avancé motivé
(rayer la mention inutile)

Date de naissance:

Adresse postale:

Ci-joint un chèque d'arrhes de **150 €** à l'ordre de RVHY- Le solde de **250 €** sera attendu avant le 5 février 2023.

Le règlement de l'hébergement se fera directement sur place par chèque ou en espèces.

A envoyer à : Ghislaine Rautureau, 8 rue de l'Ancienne Mairie
85 320 – La Bretonnière La Claye

[Tel: 06 41 54 00 64 ghisraut@hotmail.fr](mailto:ghisraut@hotmail.fr)

«Il n'y a pas un Yoga pour tous mais un Yoga pour chacun.» Jeannot Margier



Le livre et le DVD:

Il est possible de les commander avant la formation auprès de Jeannot Margier:

margier.jeannot@orange.fr (07 88 78 10 43)

- le livre «Le Yoga sur chaise, changer le regard sur la vieillesse et le handicap» - **23 €** par envoi postal
- le DVD à **15€** retrace la genèse de la pratique.

« Le seul, le vrai, l'unique voyage, c'est de changer de regard » Marcel Proust



