



FEDERATION INTER-ENSEIGNEMENT
DE HATHA-YOGA
Fédération d'enseignants,
de leurs élèves & d'écoles de formation
Membre de l'Union Européenne de Yoga



PROGRAMME DE FORMATION

Association Yoga sur chaise* RVHY – Recherche sur la vieillesse et le Handicap en Yoga

L'association **YOGA SUR CHAISE** " Recherche sur la vieillesse et le Handicap en Yoga " créée par Jeannot Margier, enseignant en Yoga depuis plus de 30 ans (formation avec André Van Lysebeth, affilié à la FIDHY) a formé plus de 400 enseignants en France, Belgique et Suisses.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Transmettre, déployer et promouvoir en France, en Europe et dans tout pays francophone une pratique adaptée en **Yoga sur chaise**, selon un protocole défini, au bénéfice des personnes en perte d'autonomie liée à la vieillesse et au handicap.

Cette formation à la pratique du **Yoga sur chaise** permet d'acquérir les outils pour la transmettre auprès de **personnes en situation de handicap ou en perte cognitive**, dans les établissements qui accompagnent le grand âge, mais aussi dans des communes. Elle s'adresse prioritairement aux enseignants de yoga ou en voie de l'être, mais aussi à des pratiquants motivés dans cette direction.

Cette formation apporte aux enseignants **un approfondissement du champ du handicap physique et psychique**, des publics en fragilité temporaire (accidents ou maladies) et des personnes âgées. Des adaptations et aménagements pédagogiques spécifiques sont proposés pour tenir compte, en séance individuelles et collective, des fragilités et des besoins de chacun.

Durée de la formation : 40 heures

Les 5 axes de la pratique

- **Les mouvements ou postures pour lutter contre le tassement vertébral et libérer les articulations** : connaître les enchainements répétés et les respirations conscientes, pour libérer les espaces fermés.
- **La respiration et le travail sur les énergies** : la respiration est un axe vital essentiel pendant la pratique. Comprendre le diaphragme et sa mobilité, un des muscles les plus actifs du corps.
- **Le toucher et les mudras** : les mains sont nos outils de préhension de gestes au quotidien. Libérer les doigts et poignets permet de conserver l'autonomie. Le toucher quant à lui apporte compassion et reconnaissance au service de la relation entre les êtres.
- **Le travail sur la voix** : les sons en général et les mantras chantés calment les émotions et ouvrent le cœur. Ils stimulent et motivent, aident à danser ou dormir, rire ou pleurer et méditer...
- **Module de séances douces, sur tapis, pour personnes pouvant encore s'allonger.** Travail des postures d'équilibre (avec l'aide de chaises).

Il n'y a pas un Yoga pour tous, mais un Yoga pour chacun

**Association affiliée à la FIDHY. La formation YOGA SUR CHAISE est intégrée au programme des post-
formations FIDHY.*