

WEEK-END DE POST FORMATION

YOGA POSTURAL POUR LES SÉNIORS

Vous souhaitez :

- ☞ mettre à jour vos connaissances,
- ☞ approfondir votre enseignement,
- ☞ partager vos questionnements et vos expériences

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



Du vendredi 29 sept (18h) au dimanche 1er oct (16h)

Au Centre Vedantique Ramakrishna
77-Gretz en région parisienne

Contenu de la formation

1 - Yoga postural sur tapis : inclinaison latérale et quadrupédie

Le yoga est expérience, nous développerons essentiellement par la pratique :

- **les caractéristiques détaillées** de ces postures
- **le placement juste** des appuis afin de trouver la stabilité, protéger les articulations fragilisées, corriger les compensations du corps
- **les adaptations** en fonction des pathologies les plus courantes avec les supports adéquats
- **l'utilisation du souffle** pour initier et guider la posture en dynamique et adoucir l'effort dans la statique

☞ Pratique d'une séance complète de yoga doux intégrant les postures abordées.

2 – Yoga avec une chaise

La chaise est un support privilégié pour adapter et ajuster les postures aux spécifiés des séniors.

- Comment l'utiliser dans les **postures debout** en flexion avant et latérale, en extension, en torsion et en fente avant ?
- Comment yoga avec chaise complète et enrichit le yoga assis sur la chaise ?

Nous affinerons ensemble à partir de vos partages d'expérience et de vos questionnements.

☞ Pratique d'une séance complète de yoga avec et sur la chaise

Ce Week-end s'adresse aux enseignants de yoga ou élèves en formation



Hébergement et coût

Adhérent avec cotisation RVHY à jour : 330€

Non adhérent ou cotisation 2023 pas actualisée : 330€ + 30 € (en 2 paiements distincts)

Les repas sont végétariens. Une participation à l'organisation des repas est demandée

L'inscription sera définitive à réception de **130 €** d'arrhes à l'ordre de Association RVHY (non remboursable après le 1^{er} sept). Le solde sera attendu au plus tard au 1^{er} sept .

Vous recevrez un mail pour l'organisation de la semaine quelques jours avant le stage.

Les animateurs

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

- ❖ *Joëlle Benier* -06 82 40 49 23 - joelle.benier@gmail.com
- ❖ *Stéphane Anselmino* - 06 04 52 18 74 - yogactions@gmail.com

Le Lieu

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



Bulletin d'inscription au week end yoga sur chaise de Gretz

Prénom - Nom :

Téléphone - adresse mail :

Enseignant – Elève en formation – Praticant avancé motivé (*rayez la mention inutile*)

Date de naissance :

Code postal- Ville

Versement des d'arrhes de **130 €** - **Privilégier le virement bancaire et l'envoi du bulletin d'inscription par mail** : nathalie.buret1@gmail.com

IBAN - Identifiant international de compte

FR73 2004 1010 0721 2003 3G03 819

BIC - Identifiant international de l'établissement

PSSTFRPLYO

Si chèque (ordre RVHY) => A envoyer à :

Nathalie Buret-Maret, 11 rue des Allobroges, 38180 Seyssins.