STAGE D'INITIATION AU

YOGA SUR CHAISE

- PERSONNES AGÉES
- PERSONNES AGÉES A MOBILITE REDUITE
- PERSONNES HANDICAPÉES

2 JOURS EN RÉSIDENTIEL

Places limitées à 10 personnes

DATES ET HORAIRES

du samedi 18/06/22 de 9h à 18h
au dimanche 19/06/22 de 8h à 16h

Autres dates : Me contacter

LIEU : EN SAVOIE 73

ESPACE EVEIL
57 chemin des ilettes
73460 TOURNON

Possibilité de loger sur place

UNE PRATIQUE COMPLEMENTAIRE

Destinée à toutes personnes souhaitant aider par le yoga

Aux professeurs de yoga et futurs professeurs
Au particulier pour aider un proche
Pour un apprentissage personnel

Tamara LY
Enseignante de yoga formée à l'ENPY
Adhérente à RVHY "Le yoga sur chaise pour changer le regard sur la vieillesse et le handicap"

Intervenante en EHPAD et RESIDENCES AUTONOMIES pour personnes âgées, personnes âgées à mobilité réduite (PMR) et personnes handicapées

ENPY

Informations au : 06 77 30 72 97 - www.harmonieyoga73.fr

CONTENU DU STAGE

- Qui est la personne âgée ?
- Vieillissement, vulnérabilité et handicap
- Statistiques et chiffres
- Comment aider grâce au yoga
- Attitudes à adopter
- Séquences de yoga sur chaise
- L'importance de la respiration, du son et des gestes
- Relaxations guidées

METHODES PEDAGOGIQUES

1/ Contenu écrit relatif au module YOGA SUR CHAISE Personnes âgées, personnes âgées à mobilité réduite et personnes handicapées

2/ Pratiques sur chaise

3/ Les séries en vidéo (accès à distance)

4/ Validation : Attestation de stage

DES QUESTIONS ?

Informations au 06 77 30 72 97
ou par mail à : harmonieyoga73@gmail.com

LE YOGA SUR CHAISE : UNE PRATIQUE POUR TOUS !