



STAGE DE FORMATION 50 H

YOGA SUR CHAISE

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

5 JOURS EN PRESENTIEL

Places limitées à 12 personnes

DATES

Du dimanche 23 juin 2024 à 17h au
vendredi 28 juin à 15h

LIEU : DOMAINE DU TAILLE

1150 chemin du Taillé 07200 VESSEAUX
domainedutaille.com

UNE PRATIQUE COMPLEMENTAIRE

**Destinée à toutes personnes souhaitant
aider par le yoga**

- Aux professeurs de yoga et futurs professeurs
- Aux professionnels du soin : Médicaux & paramédicaux (Infirmières, AS, kiné, réflexologues, sophrologues...)
- Aux animateurs d'Ehpad, de résidences autonomes, résidences seniors...

CONTACT

Tamara Ly - 06 77 30 72 97
harmonieyoga73@gmail.com
www.harmonieyoga73.fr



LE YOGA SUR CHAISE : UNE PRATIQUE BIENVEILLANTE, RESPECTUEUSE ET ADAPTABLE



OBJECTIFS

- Utiliser le yoga comme une base solide pour l'adapter au plus grand nombre et particulièrement aux seniors, aux personnes-âgées et handicapées
- La transmission d'un protocole complet ayant fait ses preuves dans les institutions recevant ces publics
- Adapter le protocole aux personnes autonomes (en dehors des structures), en cours collectifs, à domicile
- Intégrer des postures d'équilibre pour anticiper la perte d'autonomie, éviter les chutes et l'hospitalisation

Nous répondrons aux questions, notamment :

Comment aider grâce au yoga sur chaise ?

Comment répondre aux besoins de tous suivant les diverses pathologies ?

Quels sont les gestes appropriés pour aborder les personnes au grand âge ?

METHODES PEDAGOGIQUES

1/ Contenu écrit

2/ Genèse du protocole issu de la "Recherche sur la Vieillesse et le Handicap en Yoga"

3/ Pratiques sur chaise

3/ Pratiques douces au sol & équilibres adaptés avec ou sans supports

4/ Adapter son yoga et créer des séances à thème

5/ Validation : Attestation de stage

L'ANIMATRICE DU STAGE : TAMARA LY AVEC LA PARTICIPATION DE JEANNOT MARGIER

Tamara LY est une professeur de Yoga engagée dans le mieux-être à la personne. Après sa formation initiale en Hatha Yoga elle s'est formée à l'enseignement de Jeannot Margier qu'elle souhaite transmettre à son tour.

Aider les autres et particulièrement les personnes-âgées ou en situation de handicap a été une évidence pour elle. Grâce au yoga adapté sur chaise elle souhaite partager ses expériences et vous donner toutes les clés pour transmettre à votre tour, sur un chemin d'entraide et d'empathie. Elle intervient régulièrement en résidences seniors et résidences autonomes, en ehpad, en pôle santé et milieu hospitalier.

Jeannot MARGIER est le fondateur de la "Recherche sur la Vieillesse et le Handicap en Yoga", il est à l'origine du protocole qui vous sera transmis au cours de cette formation. Il partagera avec vous son expérience du yoga adapté. Il interviendra au cours de la dernière journée du stage.



LE LIEU DE LA FORMATION : LE DOMAINE DU TAILLE - ECOLABEL

Le Domaine du Taillé situé en Ardèche sur 100 hectares est un lieu zen propice à l'apprentissage, à la détente et à la méditation. La nature y est généreuse et ressourçante. Vous serez séduit par la cascade après une petite randonnée, par le bassin de baignade naturel de 130m², par les bois environnants, le dojo extérieur... et les belles énergies du lieu.





Les hébergements proposés sont multiples suivant votre budget (tipi, yourte, appartement chambre).

- Pour les stagiaires qui résidents sur place, **l'hébergement sera en pension complète.**
- Possibilité de résider à l'extérieur (*dans ce cas un forfait journalier sera compter comprenant 1 repas sur place + les pauses + l'accès aux parties communes*)

La cuisine à tendance végétarienne vous proposera des plats sains et équilibrés, de produits naturels, de saison, en grande partie issus de cultures biologiques ou de l'agriculture raisonnée. Vous dégusterez ces plats savoureux au restaurant du Domaine.

Ce stage/vacances" sera une formation mais aussi un moment de reconnexion totale avec la nature et vous-même.

COÛT DE LA FORMATION

- Frais pédagogiques : 412 euros
- Adhésion annuelle à l'association R.V.H.Y : 30 euros

Total de 442 €

Il conviendra **de rajouter à ce montant votre hébergement à réserver directement sur le site :**

www.domainedutaille.com/formations-et-stages/recherche

Il est possible de commander le livre avant la formation auprès de Jeannot Margier :
 « Le Yoga sur chaise, changer le regard sur la vieillesse et le handicap » 24 € par envoi postal -margier.jeannot@orange.fr - 935 route de la Croix 26159 Marignac

