

Stage de formation à la pratique du yoga sur chaise et post-formation

Du Mardi 22 Octobre (10h) au Samedi 26 Octobre 2019 (14h)

A la Maison de Yoga de Montpon
Dordogne



www.jeannot-yoga.fr

Ce stage de formation à la pratique de yoga sur chaise ou fauteuil devrait permettre d'acquérir des outils pour la transmettre : soit dans des maisons de retraite, soit dans des villages en lien avec des associations dont le but est de venir en aide aux personnes en situation de handicap ou ayant un grand âge.

Il s'adresse prioritairement aux enseignants de yoga ou en voie de l'être, mais aussi à des pratiquants motivés dans cette direction. Nous aborderons aussi des pratiques de yoga qui se feront dans le ressenti pour aller nous aussi visiter nos propres limitations pour tenter de les dépasser.

Le contenu : Genèse d'une pratique – A qui s'adresse cette pratique ? Les différences dans les pathologies peuvent-elles permettre une pratique commune ? Quels sont les axes de la pratique. Bilan de 10 années d'expérience. Nous développerons en détail la pratique qui permettra de transmettre.

Lieu : ce stage se déroulera à la Maison de Yoga, à Montpon ménestérol petite ville située en Dordogne (Entre Périgueux et Bordeaux).



Un lieu destiné à la détente et au ressourcement. La Maison du Yoga convient pour des cours, des stages et des formations dans les domaines du Yoga, Méditation, Relaxation, Les personnes peuvent investir le jardin forestier de pins, châtaigniers et chênes. www.untempsdeyoga.fr

Hébergement : quatre chambres doubles et une chambre simple sont à votre disposition (draps fournis).

Possibilité **d'arriver la veille** et de venir vous chercher à la gare de Montpon. (**Supplément nuitée et petit déjeuner 30 euros, repas du soir : 8 euros**).

Repas végétariens.

S'inscrire auprès de **Sylvie CHIMBAUD** en adressant un chèque de **50 euros** à 32 rue Simone Signoret 24700 Montpon Ménésterol

Tel : 06 01 72 48 66 Email : s.chimbaud@orange.fr

Organisation du stage :

Mardi 22 Octobre :

- ✓ 10h00 - 12h30 Accueil et Pratique
- ✓ 12h30 Repas
- ✓ 15h - 17h 30 Atelier Yoga sur chaise
- ✓ 17h30 Pause
- ✓ 18h - 19h Séance de Yoga
- ✓ 19h30 - Repas du soir

Mercredi au Vendredi :

- ✓ 7h30 - 9h Séance de yoga
- ✓ 9h00 Petit déjeuner
- ✓ 10h -12h30 Enseignement et pratique
- ✓ 12H30 Repas
- ✓ 15h - 17h 30 Atelier Yoga sur chaise
- ✓ 18h - 19h Séance de Yoga
- ✓ 19h30 - Repas du soir

Certaines soirées pourront se poursuivre avec visionnage de films.

Samedi 26 Octobre :

- ✓ 7h30 - 9h Séance de yoga
- ✓ 9h00 Petit déjeuner
- ✓ 10h -12h30 Enseignement et pratique
- ✓ 12H30 Repas
- ✓ Fin du stage

Bulletin d'inscription

A retourner à : Jeannot Margier – La Croix 26150 – Marignac en Diois
tel : 07 88 78 10 43 ou 04 75 22 22 55 jeannotmargier@orange.fr

Je participe au stage et je verse un chèque de **100 euros** d'acompte à l'ordre de Jeannot Margier.

Nom, Prénom :

Adresse :
.....
.....

Portable : Email :

Profession :

Précisez le type de yoga pratiqué et depuis combien
d'année :

Tarif :

- ✓ **Forfait de 590 euros** (il inclut l'hébergement chambre double, les repas et l'enseignement) – **Adhésion** à l'association **R.V.H.Y : 20 euros**
- ✓ Commander le livre « *Yoga sur chaise, changer le Regard sur la vieillesse et le handicap* » **23 euros** par envoi postal et ou le DVD (15 euros) qui retrace la genèse de la pratique. **Livre + dvd = 38 euros** par envoi postal.

OUI NON

Date

Signature