

Stage de formation à la pratique du yoga sur chaise et post-formation 2020

Du lundi 26 Octobre (18h) au samedi 31 Octobre (14h)

Gîte la Maison de Yoga à Montpon
Périgord blanc (Dordogne)



Site : yogasurchaise-rvhy.fr

Ce stage de formation à la pratique de yoga sur chaise ou fauteuil permet 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 séances douces pour personnes pouvant s'installer sur un tapis.

Le contenu : Genèse d'une pratique et bilan de 12 années d'expérience. Nous développerons en détail la pratique qui permettra de transmettre. Quels sont les axes de la pratique ?

A qui s'adresse-t-elle ? Les différences dans les pathologies peuvent-elles permettre une pratique commune ?

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



www.untempsdeyoga.fr

Hébergement :

En chambre de deux personnes et une chambre simple sont à votre disposition (draps fournis).

Les repas sont végétariens.

Si vous venez par le train, possible de venir vous chercher à la gare de Montpon.

S'inscrire en adressant un chèque d'arrhes de **50 euros à l'ordre de CHIMBAUD Sylvie**.

A envoyer à : Maison de yoga, 32 rue Simone Signoret 24700 Montpon Ménestérol

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

Organisation du stage :

Mardi 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 des films.

Samedi :

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

Coût :

- ✓ Le coût total du stage sera de **655 euros** comprenant :
 - **Adhésion** à l'association **R.V.H.Y**
 - La formation
 - L'hébergement



Bulletin d'inscription

A retourner à :

Jeannot Margier

La Croix

26150 Marignac en Diois

tel : 07 88 78 10 43 ou 04 75 21 81 84

Email : margier.jeannot@orange.fr Site : www.jeannot-yoga.fr

Je participe au **stage du 26 octobre au 31 octobre 2020** et je verse un chèque de **150 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 :

.....

Commander le livre « Le Yoga sur chaise, changer le regard sur la vieillesse et le handicap » **23 euros** par envoi postal. **OUI** **NON**

Et/ou commander le DVD **15 euros** qui retrace la genèse de la pratique. **OUI** **NON**

« **Le seul, le vrai, l'unique voyage, c'est de changer de Regard** »
Marcel Proust