

Post formation de Yoga sur Chaise et de Yoga Adapté aux personnes âgées ou en situation de Handicap Avec Agnès Boudon et Jeannot Margier du 5 au 10 Mars 2023 à ROGUES (30)

Cette formation s'adresse aux enseignants de Yoga et aux soignants ayant une pratique sincère du Yoga souhaitant développer une médiation par le Yoga sur Chaise et par des pratiques douces sur Tapis.

Ma pratique de l'enseignement du Yoga Adapté en cours collectif et en séance individuelle avec une approche psycho-corporelle avec les personnes en situation de fragilité ou de handicap et ma passion de la pédagogie m'amènent aujourd'hui à vous proposer une post-formation de Yoga Sur Chaise et de Yoga Adapté.

Ma rencontre avec Jeannot Margier, il y a quelques années m'a ouvert le cœur à son approche humaniste du Yoga Sur Chaise. J'enseignais déjà la Yoga Adapté aux personnes en situation de Handicap physique et psychique. J'ai affiné mon approche du handicap et l'adaptation du Hatha Yoga.

Par ailleurs, j'ai été enseignante spécialisée pour des enfants et des adolescents en situation de Handicap psychique. J'ai œuvré dans le sens de l'Inclusion des personnes handicapées dans le milieu ordinaire. Pendant ces années, j'ai mené une réflexion sur l'importance du corps et du souffle pour canaliser l'attention et la concentration. La relaxation (par un scan corporel) et le yoga ont été des outils pour soutenir les personnes en fragilité.

Au delà de mes cours collectifs pour les personnes en situation de handicap, je donne des séances individuelles à des personnes âgées, à des personnes handicapés peu autonomes et à des personnes ayant eu un accident que j'accompagne en Yoga en parallèle à leurs soins.

Aujourd'hui, je continue ma démarche de recherche. Je suis cette année le DU de "Méditation et Santé" de l'Université de Montpellier.

Au cours de la Post Formation de Yoga sur chaise et de yoga Adapté, je transmettrai l'approche du Yoga sur Chaise selon Jeannot Margier ainsi que les pratiques douces sur tapis qu'il a élaboré tout au long de ses années d'Expérience et de Formation....Jeannot Margier sera présent les deux derniers jours de la formation. Il vous enseignera sa pratique et vous fera part de son expérience...

«Il n'y a pas un Yoga pour tous mais un Yoga pour chacun» Jeannot Margier

A l'issue de la semaine, une évaluation de la motivation à utiliser le Yoga sur Chaise et à l'intégrer dans un projet vous permettra d'obtenir une Certification par l'Association RVHY affiliée à la FIDHY.

Cette semaine a lieu au Gîte du Revel à Rogues (30) à 1h15 de Montpellier, c'est l'endroit idéal pour le ressourcement et l'apprentissage.

La nourriture est bio, végétarienne et délicieuse. Un Brunch vers 10h45, une collation en après-midi et un repas chaud complet le soir nous permettra d'optimiser notre santé et vitalité.

Les journées d'enseignement du Yoga sur Chaise et des Pratiques Douces sur Tapis seront ponctuées de temps de Méditation, de chant de Mantras, de Yoga Nidra (Relaxation profonde) de temps de pratique du Hatha Yoga. Nous prendrons le temps d'aller marcher en nature et de découvrir de merveilleux paysages.

Toutes les informations pratiques et les tarifs sur le Blog du site soham-yoga-montpellier.fr ainsi que la fiche d'inscription à télécharger ou sur le site de l'Association RVHY «Recherche sur la vieillesse et le handicap par la pratique du Yoga sur Chaise» yogasurchaise-rvhy.fr

Agnès... pour déployer ensemble un Yoga qui a du Cœur.

OM

Pour tous renseignements: Agnès Boudon 06 79 13 57 76 agnes.boudon@yahoo.com