

YOGA SÉNIORS

STAGE DE FORMATION À LA PRATIQUE DU YOGA SUR CHAISE

Animé par Joëlle et Stéphane

Formule 5 Jours 27 Juillet – 1^{er} Aout 2025 (14h)

Ecolieu « Ô Saveur de l'Instant » 71500 St Usuge



174, rue du Thiellet 71500 St Usuge

Tél : 03.73.27.05.75

En train : gare d'arrivée de Louhans. Navettes pour se rendre au gite

Lieu : L'Ecolieu se situe dans un environnement propice au partage et au ressourcement au sein d'un espace de 6ha avec une piscine naturelle ; La cuisine est végétarienne et bio.

Hébergement et coût : Le stage est en pension complète, 3 choix d'hébergements sont possibles . **Réserver directement** (cliquer sur le lien) ou <https://ecolieu.osaveurdinstant.fr/fr/programme-et-reservation/stages-a-venir>

Contenu de la formation :

- **définir le cadre** et les spécificités de la pratique sur chaise
- **intégrer les outils** pour transmettre aux personnes en situation de handicap ou ayant un âge avancé dans des maisons de retraite ou des résidences seniors ; dans des communes en lien avec des associations dont le but est de venir en aide à ces personnes.
- **adapter et pratiquer** des séances de yoga doux sur tapis.
- **sensibilisation sur le travail des équilibres** : assis et debout

D'autres activités seront également proposées : éveils matinaux , marche méditative silencieuse, séance de yoga nidra, mandala , moments d'intériorisation .

Le gite propose également des soins de massages ayurvédiques (sur demande) ainsi qu'une mise à disposition d'un hammam.

Il s'adresse principalement aux enseignants de yoga, aux élèves en formation, mais également à des pratiquants motivés (sophrologues, aides-soignants...)

