

JOURNEE DE YOGA " DECOUVERTE " " YOGA SUR CHAISE "

Animé par **Jeannot MARGIER**

Enseigne à l'année le Hatha-Yoga à Die,
au pied du Vercors. www.jeannot-yoga.fr

DIMANCHE 18 Octobre 2020
Toute la journée



Programme : 9h accueil

9h30 séance
- assise silencieuse et chants
- yoga sur chaise
jusqu'à 12h30.

Pause repas tiré du sac.

Reprise à 14 h
- séance de yoga doux
sur tapis - relaxation

MATERIEL à apporter : Tapis de pratique, Tenue confortable, Plaid, coussin de relaxation.

LIEU de l'atelier : Salle « la Gym Saint Claude » – 37 rue Francis Clerc - 25000 Besançon.

Place limitée à 30 personnes
Aucune inscription sans son règlement.

RENSEIGNEMENTS :

Annie Bianchi : 06 51 01 93 04
(laisser un message on vous rappellera)

Mail :
yoga.union.comtoise@gmail.com

Sa vision : " L'être humain porte en lui une puissance de vie saine, bienveillante, pleine de joie et de créativité, qu'il doit « re-découvrir » afin de s'ouvrir naturellement à lui-même et aux autres.

Il faut que le corps soit à l'aise pour que l'âme s'y plaise, même avec des situations délicates et des pathologies importantes. Le lien corps-esprit est une donnée de base dans la pratique du yoga. L'adaptation est une notion clef qui permet à tout un chacun de pratiquer. Fort de l'intérêt qu'a suscité la pratique sur chaise, J. MARGIER a créé en 2014 l'association « Surya » pour favoriser une pratique de yoga pour des personnes isolées, ou ayant des difficultés de santé liées à l'âge et/ou au handicap. L'évolution de cette pratique a nécessité la mise en place d'une formation spécifique qu'il assure pour des enseignants de yoga ou des personnes en voie de l'être.

Témoignage : « Je viens ici témoigner combien cette précieuse adaptation du Yoga sur chaise est formidable et source de Joie. Cette forme de pratique est souvent associée aux personnes âgées, car en effet bien souvent elle répond aux faits : ne plus réussir à se fléchir pour toucher le sol ou s'y asseoir ou ramasser l'objet tombé, ne plus pouvoir se pencher pour atteindre ses lacets ou mettre ses chaussettes, ne pas réussir à frotter ses cheveux pour un shampoing... Tant de gestes anodins et quotidiens qui parfois deviennent si douloureux... **En 2014, cela m'est arrivé : j'ai connu, du haut de mes 50 ans,** une longue période de plus d'un an, pendant laquelle ces gestes n'étaient plus possibles ...Nous appelons ça ' être handicapé '. Le Handicap peut surgir après un accident, pendant une maladie, une période de traumatisme et enfin parfois avec l'usure du temps. **Alors, en cette période où mon corps de professeur de Yoga, me hurlait :** 'non, je ne peux pas', je m'asseyais sur le bord d'une chaise ou d'un gros ballon pour réussir à me verticaliser et soulager mes jambes, mes hanches, mes genoux... Je réinventais ainsi, mes postures habituellement assises au sol.

à RETOURNER avec son règlement à :

Annie BIANCHI – 23 A, rue Jean Wyrsh 25000 BESANCON
BULLETIN d'INSCRIPTION Journée de yoga sur chaise 18.10.20

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL :

COUT : ⇒ Adhérent : 35 € (Si vous voulez adhérer : +15 €)

⇒ Non-adhérent : 40 €

Règlement par chèque à l'ordre de l'UCY.

TOTAL : _____ €