

# Le Yoga sur chaise



**J**eannot Margier, professeur de Yoga, a exercé le métier d'éducateur spécialisé auprès d'adolescents en grande difficulté, et d'enfants lourdement handicapés. Par ailleurs, pendant vingt cinq ans, il s'est occupé d'adultes déficients intellectuels ou mentaux et a créé l'association dioise de sport adapté (affiliée à la Fédération

française de sport adapté où il est formateur en yoga).

Depuis 2008, il œuvre en direction des personnes vieillissantes ou en situation de handicap. Il intervient dans une maison de retraite hospitalière et dans un foyer résidence, avec des séances spécifiques sur chaise. Il intervient également dans des établissements comme les maisons d'accueil spécialisées, les établissements et services d'aide par le travail (Esat), les centres de vacances pour personnes handicapées physiques.

À la demande d'associations de yoga ou d'associations concernées par le handicap, il assure des stages de yoga sur chaise. Fort de l'intérêt qu'a suscité cette pratique, il a créé en 2014 l'association « Surya » avec le soutien de la commission gérontologique du Conseil général de la Drôme. Cette association a permis d'intervenir dans les villages diois, favorisant une pratique de yoga pour des personnes isolées, 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.

En dehors de cette pratique sur chaise, Jeannot Margier organise des stages de Yoga-Nature avec chants et randonnées, dans un petit village diois, près de chez lui où il vit en harmonie avec la nature depuis plus de trente ans

## *Changer le regard sur la vieillesse et le handicap*

par Jeannot Margier



Prix : 19,50 €  
ISBN 978-2-7466-8195-8

*"Le seul, le vrai, l'unique voyage, c'est de changer de regard"*  
Marcel Proust