

**Stage de Yoga sur chaise et yoga du son le dimanche 16 décembre 2018 à Rennes avec Jeannot Margier Auteur du livre « yoga sur chaise »**  
[www.jeannot-yoga.fr](http://www.jeannot-yoga.fr)



*Jeannot Margier est professeur de yoga à Die dans la Drome.*

*Il a reçu la formation d'André Van Lysbeth et est affilié à la Fidhy.*

*Après de nombreuses années de pratique auprès de personnes en grande difficulté, il est maintenant invité à partager son enseignement du yoga sur chaise auprès de personnes âgées à l'hôpital, dans les Ephad et à domicile dans les villages. A travers son engagement, il nous invite à changer notre regard sur la vieillesse et le handicap.*

*La reconnaissance de l'Autre est au cœur de sa pratique et la bienveillance (Ahimsa) en est la clé.*

*Jeannot Margier propose également des séances de yoga du son.*

A l'attention des enseignants de yoga, des soignants intervenant auprès de patients à mobilité réduite, et de tous les pratiquants concernés par les difficultés de mobilité. Les chaises et les tapis seront fournis et vous pourrez venir avec vos fauteuils ! Apportez vos coussins, draps de bain, couvertures si nécessaire

**Programme de la journée :**

De 9h30 à 12h30 → Initiation au yoga sur chaise, pratique douce sur tapis

Cette session devrait permettre d'acquérir des outils pratiques pour venir en aide aux personnes en situation de handicap ou ayant une difficulté de mobilité (âge, accident, ...).

De 12h30 à 14h Pause (repas tiré du sac)

De 14h à 17h → Yoga du son : à l'écoute des vibrations générées par le son et le chant dans notre corps

→ Hatha Yoga

→ Yoga-nidra

**Tarif :** 50 € pour la journée ou 25 € la  $\frac{1}{2}$  journée, hors repas

**Lieu du stage :** Maison de quartier La Bellangerais, 5, rue du Morbihan 35700 Rennes

**Contacts :**

- Sophie Tardivel : 06 80 46 45 80 -  
sophie.tardivel@orange.fr

### Bulletin d'inscription

Nom, prénom :

Tél : Mail :

Ci-joint mon chèque de 50 euros/25 euros à l'ordre de SO YOGA

**A renvoyer avant le 15 novembre 2018 à Sophie Tardivel- 7 Place des Ormeaux - 35850 Gévezé**