



YOGA sur chaise

Il n'y a pas un yoga pour tous, mais un yoga pour chacun.

Les objectifs de la pratique

- Se mettre en mouvement par des postures adaptées
- Déployer et libérer le souffle
- Développer la conscience des sensations par le toucher
- Stimuler l'énergie par les sons chantés et le rire
- Renforcer le lien social par une pratique régulière, collective et joyeuse

Témoignages

Georges : « Le yoga me fait beaucoup de bien, je suis handicapé et jamais je n'aurais pensé faire du yoga ».

Claude et Denise : « Il ne faut pas croire qu'en yoga sur chaise on ne travaille pas, bien au contraire ! Un moyen de garder la forme d'une manière différente, une ouverture d'esprit ».

Gisèle : « J'apprécie chaque séance et je retrouve chez moi les gestes conseillés, en particulier la respiration qui me permet de mieux m'endormir ».

Alain : « Les exercices me permettent de décoincer mes articulations et au final de faire le ménage dans ma tête. Merci ! ».



**Quels que soient l'état physique et les déficiences,
il est toujours possible de pratiquer le yoga sur chaise.**

Les bienfaits de la pratique

- Optimiser la circulation de l'énergie
- S'ancrer dans le présent, renforcer l'attention
- Améliorer le tonus musculaire
- Renforcer la coordination et la mémoire
- Apaiser l'état émotionnel



Le yoga sur chaise s'adresse aux seniors, aux personnes à mobilité réduite ou en situation de handicap. Il se pratique dans les communes, les structures associatives et en établissements (EHPAD, Résidences autonomes, Résidences seniors, ESAT). L'enseignant formé à cette pratique spécifique l'adapte en fonction des possibilités de chacun.e, sur chaise, en fauteuil ou sur tapis.



Jeannot Margier, professeur de Yoga, est à l'origine d'une pratique adaptée en yoga, le yoga sur chaise : "c'est à la fois dans mes cours individuels et collectifs que l'expérience avec des personnes vieillissantes, m'a d'abord incité à organiser un cours spécifique. **Le yoga ne devait pas être un obstacle au «Vieillir»**, mais au contraire, il était nécessaire d'adapter la pratique, avec un travail corporel luttant contre la fonte musculaire, en favorisant l'approche méditative pour une meilleure amplitude respiratoire et pratiquer ainsi en direction de la ceinture scapulaire et la ceinture pelvienne. **C'est après cette pratique douce que m'est venue naturellement la mise en place d'une pratique sur chaise... pour changer le regard sur la vieillesse et le handicap.**"



Association YOGA sur chaise - RVHY
935, Route de la Croix - 26150 Marignac-en-Diois
yogasurchaise-rvhy.fr