

Le coût et l'hébergement :

Coût : enseignement - 660 euros pour les six jours , l'hébergement et frais de repas - 150 € par session de trois jours.



Nous serons hébergés au «Domaine de Brocéliande», en pleine forêt, face au Val sans Retour et proche des autres lieux légendaires. Stage en immersion sur place. L'espace intérieur, comme extérieur nous est réservé en exclusivité.

Les repas végétariens sont préparés avec des ingrédients biologiques par Marie-Line. L'hébergement se fait dans des chambres de deux lits avec salle de bain (chambre seule

avec supplément). Nous avons à disposition une grande salle et une piscine. Vous recevrez la confirmation et une liste détaillée après votre inscription. Les inscriptions sont limités à 12 personnes maximum.

Pour toutes questions supplémentaires appelez :

Reinhard Renner (responsable de la formation) au 06.11.97.69.10

Le site : www.yoga-france.net

Le lieu du stage :

<http://www.ledomaineдеброцелианде.com>

Le Domaine de Brocéliande - La Touche Robert

56430 Tréhorenteuc, Bretagne - France

Ecole de la Santé - BP 134, 22500 PAIMPOL



Inscription (suite)

Le complément des versements est à effectuer au début de chaque session, soit 230 € pour l'enseignement et 150 € pour les frais du stage. Chèque à l'ordre de «Ecole de la Santé». Facilités de paiement et règlement en plusieurs fois possible.

Signature

Formation : Yoga pour personnes âgées



Cycle 2016 en Bretagne (Brocéliande)

22 au 24 avril et 24 au 26 juin 2016

Formation : Yoga pour personnes âgées

Thème de la formation

Adaptation des techniques du Yoga pour les Seniors, personnes du 3ème et 4ème âge ou pour des personnes à la santé précaire.

Cadre de l'enseignement : soit un cours de yoga collectif « tout public » (dirigé par un professeur de yoga diplômé), soit des cours adaptés (collectifs ou individuels) dans des établissements spécialisés (Maisons de retraites, foyers, associations spécifiques, familles d'accueil etc.)

Public

La formation s'adresse aux professeurs de Yoga, aux intervenants dans les établissements (ci-dessus), aux professionnels encadrant des personnes âgées, handicapées ou à la santé précaire. Cette formation est adaptée aux personnes désirant la suivre à titre personnel.

Objectifs

Permettre aux futurs enseignants d'améliorer les conditions de vie de leur public grâce à :

- une bonne connaissance de la spécificité de la personne âgée ;
- des techniques de yoga en particulier respiratoires et énergétiques ;
- conscience et amélioration de la respiration ;
- une approche fine de la communication avec la personne âgée.

Diplôme et attestation

A la fin du cycle de formation, les professeurs de Yoga reçoivent un diplôme, tandis que les autres participants reçoivent une attestation de stage.

Durée de la formation : 6jours x 8h = 48h (deux sessions de 3 jours)

Formateurs

Evelyn Bosio (enseignante depuis 30 ans en Yoga et relaxation. Sophrologue).
Reinhard Renner (enseignant depuis 30 ans en Yoga et relaxation, Naturopathe).

Lieu : Domaine de Brocéliande à Tréhorenteuc près de Rennes (35000), stage en immersion, possibilité d'arriver la veille et partir le lendemain.

Dates : vendredi 22 avril au dimanche 24 avril 2016

et vendredi 24 juin au dimanche 26 juin 2016

Le stage débute à 10h le premier jour et termine vers 17h le dernier jour.

Contenu :

Le corps vieillissant :

Anatomie et physiologie : les particularités de la personne âgée (le corps – squelette, muscles et système moteur, les systèmes immunitaires, respiratoires, cardiovasculaires, endocriniens, et digestifs ;

la psychologie de la personne âgée : approche pédagogique et prise de conscience de l'importance de l'influence de l'état d'esprit de la personne et de son entourage. Soutien aux différentes fonctions du corps par des points d'énergie, les plantes, la nutrition, les pierres.

Des exercices d'énergie :

Hatha-yoga : postures adaptées à la personne âgée ;

Yantra-yoga : une sélection de « postures en mouvement » avec adaptations éventuelles ;

Pranayama : divers exercices respiratoires ;

Méditation : différents exercices de méditation ;

exercices de relaxation et de détente ;

le corps énergétique : étude du système énergétique.

La Communication :

Stimulation des cinq sens :

le toucher : massages,

la résonances : sons, vibrations et mantras,

la vue : yoga des yeux,

l'odorat et la capacité de « sentir » l'autre,

le goût des aliments et de la vie ;

Préparation d'huile de massage

La finalité de la vie et l'approche de la mort :

Attitude intérieure qui permet d'accompagner la personne âgée, comment accompagner cette personne tout en se protégeant.



Inscription à retourner à : Ecole de la santé - BP 134 - 22500 Paimpol

Nom Prénom

Adresse

Code postal et Ville

N° de téléphone..... Mail :

S'inscrit a la formation Yoga personne âgées et verse un acompte de 200 € - libellé «Ecole de la Santé».