



**L'association de Yoga AVL** vous invite à changer votre regard sur les difficultés de mobilité et le handicap, dans la joie et la bonne humeur !

Dans ce but, François Le Derff a convié pour la deuxième fois Jeannot Margier à venir animer une session de

## **Yoga sur chaise/Yoga doux**

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, ...).

Elle proposera également une pratique de « yoga doux » pour personnes pouvant s'installer sur un tapis.

Un échange convivial autour d'un thé sera proposé entre ces deux approches.

La session s'adresse aussi bien aux enseignants de yoga, aux soignants intervenant auprès de patients à mobilité réduite, qu'aux pratiquants concernés par les difficultés de mobilité.

La joie et la bonne humeur seront au rendez-vous. Les chaises et les tapis seront fournis et vous pourrez venir avec vos fauteuils ! Apportez vos coussins, draps de bain, couvertures si nécessaire.

### **Lieu :**

Salle Les Alizés (Allée du Ponant, à Clisouet, derrière le Super U) 56000 VANNES

Parking à proximité. Accès handicapé.

**Date :** Le samedi 01 Juillet 2017 de 14h00 à 18h00

**Participation aux frais :** 20 €

### **Inscription :**

Afin de faciliter l'organisation de l'évènement, merci de vous inscrire par email auprès de :

[francois.lederff@laposte.net](mailto:francois.lederff@laposte.net)

06 65 71 59 32



*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 nombreuse 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 'A utre est au cœur de sa pratique et la bienveillance (Ahimsa) en est la clé.*



[www.jeannot-yoga.fr](http://www.jeannot-yoga.fr)