

ATELIER découverte du YOGA SUR CHAISE Mercredi 5 octobre de 9h à 10h

Vivons
Intensément
Ensemble. Ensemble illuminons
La vie. Dans
L'allégresse du partage.
Ensemble créons les
Sourires qui
Soignent. Pour les
Enfants qui viennent.



La pratique du Yoga sur chaise répond à plusieurs objectifs :

- *** Mise en mouvements du corps
- *** Harmonie du corps et de l'esprit
- *** Développer la conscience des sensations
- *** Se retrouver peu à peu en paix avec soi

« Fondamentalement, le yoga est adaptation car la vie est adaptation. Il n'y a pas un yoga pour tous, mais un yoga pour chacun. Partant de là, toute personne peut prétendre pratiquer à partir de ses propres possibilités. L'âge ou les déficiences ne peuvent constituer un frein à la pratique, même pour les personnes en fauteuil. » Jeannot Margier

Les bienfaits de cette activité vont permettre :

- *** De favoriser respiration et conscience de soi en pratiquant des mouvements qui vont permettre une meilleure circulation de l'énergie dans le corps
- *** D'améliorer le tonus musculaire par des mouvements appropriés des bras, des mains, des yeux, du visage, et des auto-massages
- *** D'adoucir sa relation à soi-même en prenant soin de son corps

En améliorant la concentration, la respiration amène davantage de confiance en soi, permet un apaisement progressif du mental et laisse un espace à la joie.

Cet atelier est ouvert aux personnes en fauteuil et aux personnes âgées en priorité. Toute personne qui souhaite participer est cependant la bienvenue dans la limite des places disponibles.

On parle de cette pratique dans la presse locale :

PONTCHARRA

Au Foyer soleil, on fait du yoga sur chaise !

Chaque mercredi, on trouve un cercle de personnes assises, en tenue vestimentaire décontractée, dans la salle d'activités du Foyer soleil. Exceptionnellement, la séance de reprise en cette fin d'été a eu lieu un jeudi.

Il s'agit de la séance de yoga sur chaise hebdomadaire, menée par Johanne Mérendet, qui explique volontiers qu'elle fait partie de l'association "Yoga sur chaise, changer le regard sur la vieillesse et le handicap", fondée dans la Drôme par Jeannot Margier.

L'association "Recherche sur la vieillesse et le handicap en yoga" a été créée le 17 mars 2018 par Jeannot Margier, enseignant en yoga depuis plus de 30 ans. Son objectif est « de transmettre, déployer et promouvoir en France, en Europe et dans tout pays francophone une pratique de yoga adaptée aux capacités des personnes, notamment le yoga sur chaise, au bénéfice des personnes en perte d'autonomie liée à la vieillesse et au handicap. Et c'est ce que réalise Johanne Mérendet avec les résidents volontaires, leur prodiguant des conseils pour ne pas forcer mais pour profiter de ce temps.

François, Françoise et Marcelle n'étaient que trois en ce jour de reprise. Respiration, mouvements avec les bras, les jambes, la tête, les pieds... Autant de « petites disciplines à faire un peu tous les jours », a assuré l'intervenante.

Régulièrement, les consignes de Johanne Mérendet étaient complétées par les commentaires espérants de François, histoire de mettre de l'ambiance !

En fin de séance, Françoise, qui, pourtant, a éprouvé quelques difficultés dans certains mouvements, a assuré qu'elle « aime bien ces moments. Ça nous fait du bien. » François le taquin a certifié que la yogiste « mijote les souffrances qu'elle nous inflige », mais apprécie également ces séances et l'intervenante.

Le but de Johanne Mérendet est aussi de « transmettre que c'est important de prendre soin de nos anciens. J'apprends la lenteur avec eux, je faisais ça avec ma grand-mère. On valide actuellement trop la valeur des gens à la vitesse à laquelle ils produisent. Il faut reconnaître la place des anciens dans notre société, de leur rapport à ce qu'ils sont, comment ils se considèrent, eux qui sont des mémoires d'expériences, et qui bien souvent se sentent devenus complètement inutiles. »

Johanne Mérendet trouve important que les anciens puissent « se réaccepter dans leur corps, qu'ils n'aiment pas. C'est une génération qui n'était pas habituée à prendre conscience de leur corps. Les séances sont aussi l'occasion de parler... ».

François, Marcelle et Françoise suivent les consignes de Johanne Mérendet.

Tarif : 15 euros

Contact et inscription auprès de Johanne au 06 84 19 91 32/ merendet.johanne@laposte.net