

Formation Yoga sur chaise *pour seniors* ♥

Bouger en douceur, respirer en conscience,
vivre pleinement chaque instant.



Des postures adaptées
en toute sécurité



Souplesse, équilibre
et mobilité



Bien-être, sérénité
et vitalité au quotidien


*Prenez soin de vous,
à votre rythme ♥*



Une pratique douce
accessible à tous,
sans tapis, sans sol,
juste une chaise
et vous !

Apprenez à animer des ateliers Yoga sur chaise adaptées aux seniors.

La formation **Yoga sur chaise pour seniors** propose une approche douce, accessible et bienveillante du yoga, spécialement pensée pour accompagner les personnes avançant en âge dans le maintien de leur mobilité, de leur souplesse et de leur bien-être global.

Elle permet d'acquérir des connaissances et des outils pratiques pour concevoir et animer des séances adaptées aux capacités des seniors, en utilisant la chaise comme support stable pour réaliser des mouvements simples, progressifs et confortables.

Cette formation associe les principes fondamentaux du yoga aux techniques de sophrologie, de respiration consciente et de relaxation. Elle permet de travailler la mobilité articulaire, la conscience corporelle, la posture, la détente musculaire et la qualité de la respiration, tout en proposant des temps de recentrage et de relaxation favorisant l'apaisement.

Les participants découvrent notamment 23 postures et exercices adaptés aux seniors, des techniques de respiration et de cohérence cardiaque, ainsi que des scripts de scan corporel et de relaxation progressive inspirée de Jacobson.

La formation aborde également la construction et l'animation de séances structurées, l'adaptation des exercices aux besoins individuels et les précautions nécessaires à une pratique sécurisée.

À travers des supports pédagogiques illustrés, des vidéos et des exercices guidés, chaque participant dispose de ressources concrètes pour mettre en place des séances dans des associations, des résidences seniors, des établissements accueillant des personnes âgées ou dans le cadre d'ateliers de bien-être.

L'objectif est de transmettre une méthode pratique et adaptable permettant de proposer aux seniors des moments de mouvement, de détente et de reconnexion à soi, dans le respect de leurs possibilités et de leur rythme.

Pré-requis

Aucun prérequis en yoga ou en sophrologie n'est nécessaire pour suivre cette formation.

Elle s'adresse notamment :

- Aux professeurs de yoga souhaitant développer une pratique adaptée aux seniors.
- Aux sophrologues souhaitant enrichir leurs accompagnements.
- Aux animateurs et intervenants en activités de bien-être.
- Aux professionnels intervenant auprès de personnes âgées.
- Aux professionnels d'associations, de résidences seniors et de structures médico-sociales souhaitant proposer des ateliers adaptés.

Une expérience en animation ou en accompagnement constitue un atout, mais n'est pas obligatoire.

Les participants doivent disposer d'un espace permettant les expérimentations pratiques et d'une chaise stable. Les exercices sont réalisés dans le respect des possibilités individuelles.

Matériel nécessaire : une chaise stable, un espace dégagé et un équipement permettant de consulter les supports pédagogiques numériques.

Etat d'esprit

Cette formation repose sur une approche **douce, inclusive, sécurisante et respectueuse de chaque personne**. Le yoga sur chaise ne recherche ni la performance ni la réalisation parfaite d'une posture : il privilégie le confort, l'écoute corporelle, le plaisir du mouvement et le respect des capacités individuelles.

La chaise devient un support permettant à chacun de participer selon ses possibilités, sans obligation de s'allonger au sol ni de réaliser des mouvements complexes.

L'accompagnement s'appuie sur les principes suivants :

- **La bienveillance** : accueillir les participants sans jugement et respecter leur rythme.
- **L'adaptabilité** : ajuster les postures et les exercices en fonction de la mobilité, de la fatigue et des besoins de chacun.
- **La sécurité** : privilégier des installations stables, des mouvements progressifs et des consignes précises.
- **L'écoute de soi** : apprendre à reconnaître les sensations corporelles, les tensions et les limites.
- **La douceur** : favoriser une mobilisation sans forcer, dans le respect des possibilités physiques.
- **La présence à soi** : développer l'attention portée au corps, à la respiration et à l'instant présent.
- **Le plaisir de pratiquer** : entretenir une relation positive au mouvement et encourager la participation.
- **L'autonomie** : transmettre des outils simples que les personnes pourront réutiliser dans leur quotidien.
- **La convivialité** : favoriser les échanges et les moments de partage au sein du groupe.

L'association du yoga et de la sophrologie permet d'alterner mouvements doux, respiration consciente, détente musculaire et relaxation. Elle favorise une approche globale du bien-être physique et mental.

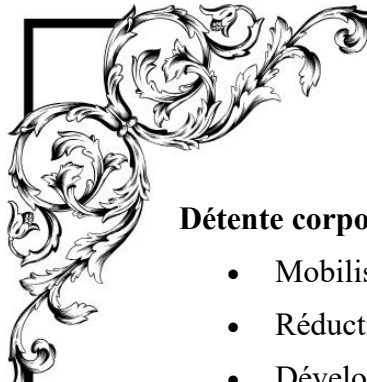
La pratique proposée s'inscrit dans une démarche de bien-être et de maintien de la mobilité. Elle ne se substitue ni à un suivi médical ni à une rééducation lorsqu'ils sont nécessaires.

Les bienfaits

Le yoga sur chaise permet de pratiquer une activité corporelle douce et adaptable, en tenant compte des possibilités de chacun.

Amélioration de la mobilité et de la souplesse

- Mobilisation douce des articulations.
- Entretien de la souplesse musculaire.
- Favorisation de mouvements plus fluides au quotidien.



Détente corporelle et soulagement des tensions

- Mobilisation du dos, des épaules, de la nuque et des membres.
- Réduction possible des raideurs liées à l'immobilité.
- Développement d'une meilleure conscience des tensions corporelles.

Réduction du stress et relaxation

- Apprentissage de la respiration consciente.
- Détente musculaire et apaisement.
- Développement de ressources personnelles pour mieux gérer les moments de tension.

Amélioration de la respiration et de la vitalité

- Prise de conscience du souffle.
- Expérimentation de respirations lentes et confortables.
- Mobilisation douce contribuant à rompre les périodes prolongées d'immobilité.

Soutien de l'attention et de la mémoire

- Exercices associant attention, mouvement et respiration.
- Stimulation de la concentration.
- Travail de la coordination dans les limites des capacités de chacun.

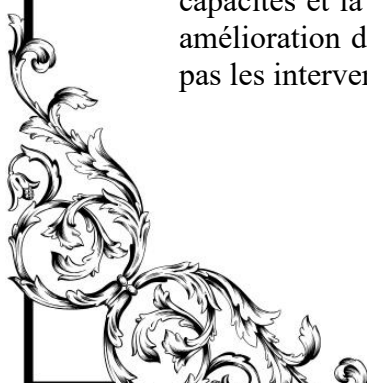
Conscience posturale et autonomie

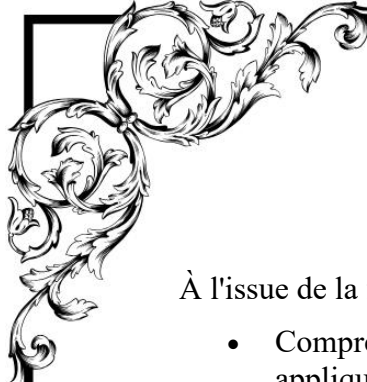
- Prise de conscience des appuis et de la position assise.
- Mobilisation douce du tronc.
- Encouragement à des mouvements adaptés dans la vie quotidienne.

Bien-être émotionnel et social

- Moments de détente et de plaisir.
- Partage d'une activité collective.
- Valorisation de la participation et de la confiance en soi.

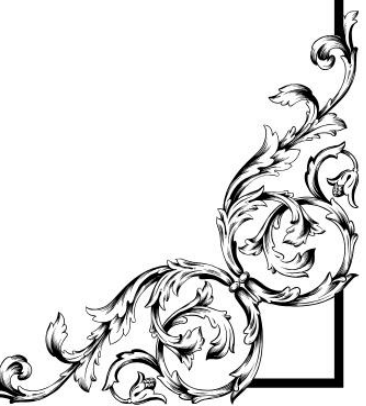
Ces bénéfices sont des effets possibles ou recherchés. Ils varient selon les personnes, leurs capacités et la régularité de la pratique. Le yoga sur chaise ne garantit pas, à lui seul, une amélioration de la santé cardiovasculaire, de la mémoire ou de l'équilibre, et ne remplace pas les interventions spécifiques nécessaires à la prévention des chutes.

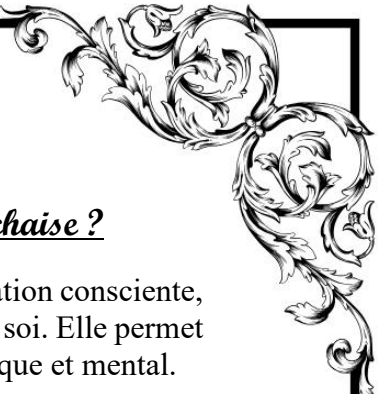
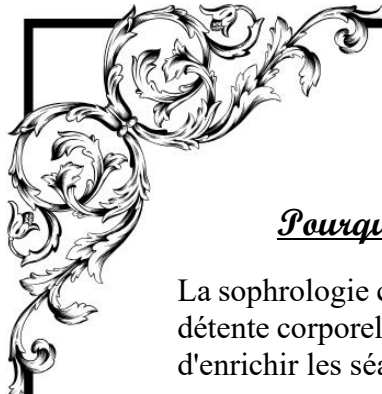




Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Comprendre les principes fondamentaux du yoga sur chaise et de la sophrologie appliqués aux seniors.
 - Identifier les besoins spécifiques des personnes âgées en matière de mobilité, de confort, de respiration et de relaxation.
 - Expliquer les bienfaits recherchés et les limites du yoga sur chaise.
 - Identifier les précautions nécessaires à une pratique adaptée et sécurisée.
 - Réaliser et guider les 27 postures et exercices proposés dans la formation.
 - Adapter les mouvements aux capacités physiques, à la mobilité et à la fatigabilité des participants.
 - Utiliser des exercices de respiration consciente et de cohérence cardiaque.
 - Guider un scan corporel et une relaxation progressive inspirée de Jacobson.
 - Intégrer des techniques de sophrologie favorisant la détente, la conscience corporelle et l'apaisement.
 - Construire une séance structurée associant accueil, mobilisation douce, respiration, relaxation et retour à soi.
 - Animer une séance individuelle ou collective dans une démarche de bien-être et de mobilité douce.
 - Évaluer le déroulement d'une séance et ajuster les exercices selon les besoins et les réactions des participants.
- 
- 

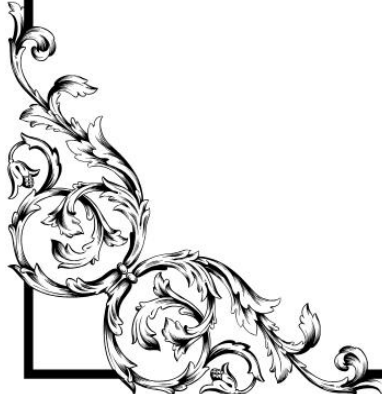
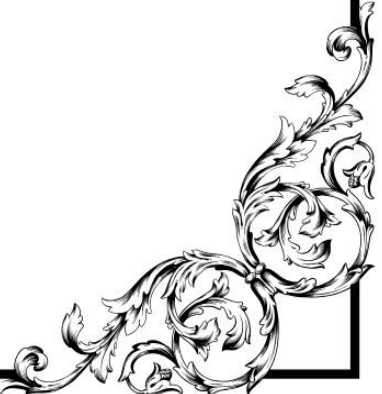


Pourquoi intégrer la sophrologie caycédienne au yoga sur chaise ?

La sophrologie caycédienne complète le yoga sur chaise en associant respiration consciente, détente corporelle, mouvements doux et développement de la conscience de soi. Elle permet d'enrichir les séances en proposant une approche globale du bien-être physique et mental.

Elle peut être proposée à différents publics, quel que soit leur niveau de pratique, grâce à des exercices adaptables à la position assise.

Ses principaux apports :

- Réduction du stress : apprendre à relâcher les tensions et à favoriser le retour au calme.
 - Amélioration de la concentration : développer l'attention et la présence à l'instant présent.
 - Meilleure gestion des émotions : reconnaître ses ressentis et mobiliser des ressources pour y répondre plus sereinement.
 - Détente corporelle : prendre conscience des tensions et favoriser le relâchement musculaire.
 - Amélioration de la respiration : apprendre à observer son souffle et à l'utiliser comme un support de détente.
 - Développement de la conscience corporelle : mieux percevoir ses sensations, ses appuis et ses besoins.
 - Renforcement de l'autonomie : acquérir des outils simples à réutiliser au quotidien, notamment lors des périodes de stress ou de fatigue.
- 
- 

Contenu pédagogique

- ☐ Présentation détaillée et générale de la formation Yoga sur chaise pour seniors
- ☐ Définition du yoga et de la sophrologie.
- ☐ Postures détaillées et illustrées en Yoga et Sophrologie

Ainsi que les scripts du scan corporel et de la relaxation progressive de Jacobson : PDF et vidéos.

- **23 postures et exercices adaptés aux seniors**

- ☐ Liste des postures et leurs usages
- ☐ Les étapes d'une séance : comment animer une séance
- ☐ Présentation des exercices de respiration et de cohérence cardiaque : PDF et vidéos.

Durée

Vidéos + PDF de cours

Plus de 27 postures de Yoga, exercices de Sophrologie et de respiration sont enseignés.

Par ailleurs, l'accès étant illimité, vous avez le temps d'expérimenter et de vous approprier chaque posture et exercice, afin d'évoluer à votre rythme dans l'élaboration de vos propres séances/ateliers. Vous pouvez visionner et visionner les vidéos à souhait, autant de fois que vous le souhaitez

Accompagnement durant la formation : Je serai disponible durant votre apprentissage pour échanger sur votre parcours de formation et répondre à vos éventuelles questions.

Tarif et paiement

129€

Payable en ligne sur mon site internet par carte bancaire ou Paypal. Règlement par chèque(s) ou virement possible.

Cette formation peut être financée en deux mensualités (par chèque ou virement, et vous recevrez le dossier de formation une fois la totalité du règlement encaissé), ou bien par votre employeur s'il vous accorde son autorisation.

Modalités pratiques :

Après l'achat en ligne, vous disposez de 30 jours pour ouvrir le lien que vous recevrez. Une fois les documents téléchargés, le lien vidéos inclus dans le dossier vous offre un accès illimité.



Attestation de participation

A l'issue de la formation, vous recevrez une **attestation de participation nominative**.

Aussi, je vous demande d'animer un atelier de Yoga auprès de personnes séniors et de me faire un compte-rendu détaillé de cet atelier.

Je vous demanderais également de me transmettre un compte-rendu de votre cursus en m'expliquant vos motivations dans cette formation, comment vous avez vécu les étapes de la formation, vos ressentis, vos questionnements, les points forts/les points faibles (à améliorer) que vous estimez avoir à la fin de la formation...

Renseignements

Par téléphone au 06.10.26.75.67 et par email adelineyogasophro@gmail.com

