

# FORMATION Yoga sur chaise POUR SÉNIORS

DOUCE • ACCESSIBLE • BIENVEILLANTE

Pour accompagner la mobilité, le bien-être et la vitalité

## LES BIENFAITS DU YOGA SUR CHAISE



Améliore la mobilité et la souplesse



Améliore l'équilibre et la posture



Réduit les tensions et les douleurs



Diminue le stress et favorise la détente



Stimule la respiration et la circulation



Apporte énergie, confiance et sérénité



Une pratique douce, sécurisante et adaptée à chacun, à tout âge et à chaque étape de la vie.



## UNE FORMATION COMPLÈTE ET INSPIRANTE

Je suis heureuse de vous présenter cette formation complète dédiée au yoga sur chaise, une pratique douce, accessible et profondément bénéfique pour les seniors.

Cette formation a été conçue pour vous permettre d'intégrer facilement le yoga dans des contextes variés auprès des seniors. Le yoga sur chaise offre une approche simple et sécurisante qui s'adapte aux capacités de chacun, tout en favorisant le bien-être physique, mental et émotionnel.



En outre, la formation vous apprend aussi bien des postures de Yoga que des exercices de Sophrologie. Ces derniers se pratiquant beaucoup sur chaise, ils sont de véritables alliés pour apprendre à s'apaiser, se recentrer, évacuer des tensions...

Au fil de cette formation, vous découvrirez comment proposer des séances structurées thématiques, accessibles et adaptées à différents environnements. Vous apprendrez à utiliser le mouvement, la respiration et la relaxation pour encourager la détente, améliorer la concentration et soutenir la vitalité au quotidien.



Dans le but d'accompagner les seniors dans une pratique douce favorisant la mobilité et le bien-être, le yoga sur chaise constitue un outil précieux, inclusif et facile à mettre en place.

Cette formation vous apportera des repères concrets, des pratiques guidées et des outils directement applicables, afin que vous puissiez proposer des séances adaptées, sécurisées et bienveillantes.

## LE PROGRAMME DE LA FORMATION

1



Présentation détaillée et générale de la formation

Présentation de la formation 'Yoga sur chaise seniors'

2



Définition du Yoga et de la Sophrologie

3



Postures détaillées et illustrées ainsi que les scripts du Scan corporel et de la relaxation progressive de Jacobson : PDF et vidéos

\*23 postures / exercices pour seniors

4



Liste des postures, leur usage et les étapes d'une séance

5



Présentation des exercices de respiration et cohérence cardiaque : PDF et vidéos

*Des pratiques simples pour plus de bien-être, de mobilité et de joie de vivre au quotidien.*

## TARIF

129€



Payable en ligne sur mon site internet, ou bien par virement, ou chèque.



Une fois inscrit, vous recevrez le dossier de formation à télécharger par mail.



La formation peut être financée en deux mensualités (me contacter par mail, l'envoi du dossier de formation s'effectuera une fois la totalité réglée) ; 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.

## ATTESTATION DE PARTICIPATION



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



## VOTRE ENGAGEMENT

Afin de valider votre formation, je vous demande :

- d'animer au moins un atelier de Yoga sur chaise et de me faire un compte-rendu détaillé.
- de me transmettre un compte-rendu de votre cursus en m'expliquant vos motivations, comment vous avez vécu les étapes de la formation, vos ressentis, vos questionnements, les points forts / points faibles (à améliorer)...
- si vous avez des questions, ce sera aussi le moment de me les poser, ou demander des conseils !



*Prenez soin de vous et accompagnez les autres vers plus de bien-être et de sérénité.*



# FORMATION Yoga sur chaise

Des repères concrets et des outils  
pour proposer des séances adaptées,  
sécurisées et bienveillantes.



## UNE PRATIQUE ACCESSIBLE, DOUCE ET BIENVEILLANTE



Accessible  
à tous



Sécurisée et  
adaptée



Bien-être du  
corps et de  
l'esprit



Simple à  
mettre en  
place



## POURQUOI LE YOGA SUR CHAISE EST-IL INTÉRESSANT ?

1

### Une pratique accessible à tous

Le yoga sur chaise ne nécessite pas de s'allonger au sol, ni d'avoir une grande souplesse ou une tenue particulière. La chaise devient un support stable qui aide à réaliser les mouvements en douceur.



Enfants



Adultes en milieu  
professionnel



Personnes  
âgées



Personnes ayant des  
douleurs ou des limitations  
physiques / d'équilibre

La chaise sécurise la posture et facilite l'apprentissage.

2

### Une amélioration du bien-être physique

Même en position assise, le yoga agit sur le corps :



Mobilisation douce  
des articulations



Diminution des tensions  
(dos, épaules, nuque)



Amélioration  
de la posture



Stimulation de  
la circulation



Étirement  
des muscles



Apaisement des émotions :  
calme, sérénité...

Les mouvements restent simples et progressifs, ce qui évite la fatigue ou les contraintes physiques.

3

### Une réduction du stress

Le yoga sur chaise intègre des exercices de respiration et de relaxation qui permettent de calmer le système nerveux.

Les bénéfices sont souvent :

✓ Diminution du stress

✓ Sentiment de détente rapide

✓ Meilleure gestion des émotions

✓ Amélioration de la concentration

C'est pourquoi cette pratique est très utilisée  
dans les entreprises et dans les écoles.

4

### Une pratique facile à mettre en place

Le yoga sur chaise demande très peu de matériel : une simple chaise suffit.

Il peut être proposé :

- dans une salle de classe
- dans un bureau
- dans une salle d'activité
- dans un établissement pour seniors

Séances courtes  
(5 à 20 minutes)  
et faciles à intégrer  
dans le quotidien.

5

### Un outil inclusif

Le yoga sur chaise permet à chacun de pratiquer à son rythme et selon ses capacités. Il favorise la participation de personnes qui n'oseraient pas essayer le yoga traditionnel.

Cette approche met l'accent sur :

♥ L'écoute  
du corps

♥ La bienveillance  
envers soi

♥ Le plaisir du  
mouvement

## POURQUOI INTÉGRER LA SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE ?

Tout comme le Yoga sur chaise, la sophrologie est une méthode simple et inclusive. Elle n'a aucune exigence concernant la condition physique et se pratique en grande partie sur chaise.

Elle peut être proposée à différents publics :



Enfants et adolescents :  
calme, concentration et gestion  
des émotions



Adultes en milieu professionnel :  
réduction du stress et meilleure qualité  
de présence au travail



Seniors : détente, mobilité douce  
et bien-être global

Cette accessibilité en fait un outil particulièrement  
intéressant dans les écoles, les entreprises, les associations  
et les structures accueillant des personnes âgées.

## LES PRINCIPES DE LA PRATIQUE

Une séance de sophrologie repose sur plusieurs  
éléments essentiels :



La respiration consciente  
Apaiser le système nerveux, améliorer  
l'oxygénation et installer progressivement  
un état de détente.



La détente corporelle  
Mouvements doux et relâchements musculaires  
pour libérer les tensions (dos, épaules,  
nuque, visage...).



La présence à soi  
Porter attention aux sensations du corps et  
à l'instant présent. Écoute intérieure favorisant  
le calme et la reconnexion à soi.



La visualisation positive  
Images mentales guidées pour renforcer les  
ressources personnelles, encourager la confiance  
et favoriser un état de bien-être.

## LES BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE SUR CHAISE

Pratiquée régulièrement, la sophrologie sur chaise  
peut apporter de nombreux bénéfices :

- ✓ Réduction du stress et des tensions nerveuses
- ✓ Amélioration de la concentration et de la clarté mentale
- ✓ Meilleure gestion des émotions
- ✓ Détente musculaire et relâchement du corps
- ✓ Amélioration de la respiration
- ✓ Sensation de calme et de récupération

Dans le cadre professionnel, elle permet de créer des pauses  
régénérantes qui favorisent l'attention et la qualité du travail.  
Chez les seniors, elle contribue à maintenir une relation  
positive avec le corps et le mouvement.

## UNE INVITATION À LA DÉTENTE ET À LA PRÉSENCE

La sophrologie offre un moment de pause dans le rythme  
souvent intense du quotidien. Elle invite chacun à ralentir,  
à respirer et à se reconnecter à ses sensations.

Accessible, douce et profondément bénéfique,  
elle constitue un outil précieux pour accompagner  
le bien-être, la concentration et l'équilibre émotionnel,  
quel que soit l'âge ou le contexte de pratique.

## LE PROGRAMME DE LA FORMATION



1 Présentation détaillée et générale de la formation



2 Présentation de la formation Yoga sur chaise seniors



3 Définition du Yoga et de la Sophrologie



4 Postures détaillées et illustrées ainsi que les scripts  
du Scan corporel et de la relaxation progressive  
de Jacobson : PDF et vidéos  
→ 23 postures/exercices pour seniors



5 Liste des postures, leur usage et les étapes d'une séance



6 Présentation des exercices de respiration et cohérence  
cardiaque : PDF et vidéos

### TARIF

129€

### PAIEMENT



En ligne sur mon site internet



Par virement



Par chèque

### MODALITÉS PRATIQUES



Après l'achat en ligne,  
vous disposez de

**30 JOURS**

pour ouvrir le lien  
que vous recevrez.

### ATTESTATION ET ENGAGEMENT



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

Il vous sera demandé d'animer au moins un atelier de Yoga sur  
chaise et de me transmettre un compte-rendu détaillé.  
Un compte-rendu de votre cursus vous sera également demandé :  
motivations, ressentis, points forts / points faibles, questions...

Une formation complète, des outils concrets et des pratiques guidées  
pour accompagner les seniors vers plus de bien-être, de mobilité et de joie de vivre au quotidien.



# LES BIENFAITS DU *Yoga sur chaise* POUR SÉNIORS

Une pratique douce, accessible et bienveillante  
pour prendre soin de soi... chaque jour.



➤ Les bienfaits au quotidien pour le corps, le cœur et l'esprit ➤



## AMÉLIORE LA MOBILITÉ ET LA SOUPLESSE



- Mobilise en douceur les articulations
- Assouplit les muscles
- Favorise la fluidité des mouvements au quotidien



## SOULAGE LES TENSIONS ET LES DOULEURS



- Détend le dos, les épaules et la nuque
- Réduit les raideurs musculaires
- Apaise les tensions physiques et mentales



## RÉDUIT LE STRESS ET FAVORISE LA DÉTENTE



- Calme le système nerveux
- Diminue l'anxiété et les tensions
- Apporte sérénité et bien-être intérieur



## AMÉLIORE LA RESPIRATION ET L'ÉNERGIE



- Respiration plus ample et consciente
- Meilleure oxygénation du corps
- Plus d'énergie et de vitalité au quotidien



## SOUTIEN LA SANTÉ DU CŒUR ET LA CIRCULATION



- Favorise une meilleure circulation sanguine
- Participe à la santé cardiovasculaire
- Contribue à une sensation de légèreté



## STIMULE LA MÉMOIRE, LA CONCENTRATION ET L'ÉQUILIBRE



- Améliore l'attention et la clarté mentale
- Aide à la mémorisation
- Développe l'équilibre et la coordination



## FAVORISE UNE MEILLEURE POSTURE ET PLUS D'AUTONOMIE



- Renforce le maintien du dos
- Améliore la posture
- Facilite les gestes du quotidien



## APPORTE JOIE, CONFIANCE ET BIEN-ÊTRE GLOBAL



- Renforce l'estime de soi
- Favorise le lien social et le partage
- Pour un mieux-vivre au quotidien !



*Le yoga sur chaise, c'est prendre le temps de se reconnecter à soi,  
de bouger en douceur et de cultiver la sérénité... à tout âge de la vie.*



Prenez soin de votre corps, apaisez votre esprit et savourez chaque instant.  
**VOUS LE MÉRITEZ !**



# Des formations concrètes... pour animer en toute confiance!

## UNE ATTESTATION DE PARTICIPATION

À l'issue de chaque formation, je vous délivre une attestation de participation à **votre nom**.

Elle certifie que vous avez suivi la formation et acquis les **connaissances et compétences** nécessaires pour animer des séances, individuelles ou collectives.



## DES FORMATIONS POUR PASSER À L'ACTION

Mes formations mêlent **théorie et pratique** avec un gros accent mis sur la **pédagogie** et la **transmission ludique et pratico-pratique** des **connaissances et compétences**.

★ **Enseignante pour l'Éducation nationale**, je mets toute mon expérience pédagogique au service de formations claires, vivantes et directement applicables.



Animer des séances individuelles ou collectives



Accompagner enfants, ados, parents ou adultes avec confiance



Adapter les séances selon les besoins et les âges



Mettre en place des pratiques concrètes et utiles au quotidien



## UN DOMAINE NON RÉGLEMENTÉ : UNE LIBERTÉ ENCADRÉE

La sophrologie, le yoga, la méditation, l'art thérapie... font partie des domaines non réglementés. Cela signifie qu'il n'existe pas de diplôme d'État obligatoire pour les pratiquer ou les enseigner. Malheureusement, cela ouvre aussi la porte à des dérives et à des pratiques parfois non sérieuses.

*C'est pourquoi mes formations sont à la fois sérieuses, éthiques et responsables, pour vous transmettre des connaissances et compétence solides et vous permettre de pratiquer en toute légitimité.*



### Votre formatrice : **FORMATRICE**

Je suis Adeline Camus, sophrologue, professeur de yoga et art-thérapeute.

Formatrice en yoga, sophrologie, mindfulness et art-thérapie enfants et périnatalité, je suis également autrice de livres jeunesse, et enseignante.



*Vous avez la passion, je vous donne les clés!*



À vous maintenant de faire vivre ces outils, de les adapter à votre personnalité et de semer du bien-être autour de vous!



*Vous formez, vous inspirez, vous transmettez... pour que vous puissiez à votre tour faire la différence.*

