



# STAGE D'INITIATION AU YOGA SUR CHAISE

- PERSONNES AGÉES
- PERSONNES AGÉES A MOBILITE REDUITE
- PERSONNES HANDICAPÉES

2 JOURS EN PRESENTIEL

Places limitées à 8 personnes

LIEU : EN SAVOIE 73

**ARGENTINE**, Chef lieu

*Possibilité de loger en gîte ou chambre  
d'hôtes dans la commune ou les environs*

DATES

Du vendredi 27 au samedi  
28/01/2023

UNE PRATIQUE  
COMPLEMENTAIRE

**Destinée à toutes personnes  
souhaitant aider par le yoga**

Aux professeurs de yoga et futurs  
professeurs

Au particulier pour aider un proche

Pour un apprentissage personnel

Pour enrichir ses compétences  
professionnelles



**Tamara LY**

**Enseignante de yoga formée à l'ENPY**

*Adhérente à RVHY "Le yoga sur chaise pour changer le  
regard sur la vieillesse et le handicap"*

**Intervenante en EHPAD et RESIDENCES  
AUTONOMIES pour personnes âgées, personnes  
âgées à mobilité réduite (PMR) et personnes  
handicapées**



Informations au : 06 77 30 72 97  
[www.harmonieyoga73.fr](http://www.harmonieyoga73.fr)

## METHODES PEDAGOGIQUES

1/ Contenu écrit relatif au module YOGA SUR CHAISE Personnes âgées, personnes âgées à mobilité réduite et personnes handicapées

2/ Pratiques sur chaise

3/ Les séries en vidéos

4/ Validation : Attestation de stage

## DES QUESTIONS ?

Informations au 06 77 30 72 97

ou par mail à : [harmonieyoga73@gmail.com](mailto:harmonieyoga73@gmail.com)



LE YOGA SUR CHAISE : UNE PRATIQUE POUR TOUS !

