



Jeannot est l'auteur du livre



FONDATEUR de l'association
Association de Yoga sur chaise RVHY
« Recherche pour changer de Regard sur
la Vieillesse et le Handicap »
Siège Social :
La Croix, 26150 Marignac-en-Diois
Contact : rvhysc@gmail.com
Site : <http://yogasurchaise-rvhy.fr>

VOTRE ENSEIGNANT

Jeannot Margier est professeur de yoga à Die dans la Drôme.

Il a reçu la formation d'André Van Lysebeth et est affilié à la FIDHY.

Après de nombreuses années de pratique auprès de personnes en grande difficulté, il est maintenant amené 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'Autre est au cœur de sa pratique et la bienveillance (Ahimsa) en est la clé.

Jeannot Margier propose également des séances de yoga du son.

UNE JOURNEE DE YOGA

avec

JEANNOT MARGIER

Dimanche 17 mai

2020



Salle du MARIQUY

Cambronne les Ribécourt

60170

LE LIEU :

CENTRE POLYVALENT DU MARIQUY

60170 Cambronne les Ribécourt
Route départementale 932
Rond point (ex INTERMARCHE)



<https://goo.gl/maps/JuNUG7V5grSmRsL57>

Nous avons la chance de profiter d'une très grande salle confortable et lumineuse, accessible aux personnes à mobilité réduite.

Grand parking sur place.

La journée est ouverte à tous, débutant ou pratiquant confirmé, professeur...

Prévoir pour la pratique un tapis, une petite couverture, un coussin

➤ Un repas léger, tiré du sac peut être partagé à l'intérieur de la salle ou à l'extérieur, selon la météo

PROGRAMME / HORAIRES :

9h : accueil autour d'une tisane

9h30- 12h30 :

- Pratique du yoga sur chaise
- Pratique douce sur tapis

Pause déjeuner de 12h30 à 14h00

14h -16h30 :

- Yoga du son : à l'écoute des vibrations générées par le son et le chant dans notre corps
- Yoga-nidra et relaxation

16h30 : fin de la journée

TARIF :

- pour les adhérents MJC et Y2V : **25 €** la journée

pour les non- adhérents : **35€**

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS



MJC de Cambronne

☎ Catherine Curdy 03 44 76 76 74
✉ catherine@mjc-cambronne-les-ribecourt.fr

Jeannot Margier

☎ 07 88 78 10 43
✉ margier.jeannot@orange.fr
www.jeannot-yoga.fr



YOGA DES 2 VALLEES
www.yogades2vallees.fr
✉ asso@yogades2vallees.fr

☎ 06 83 06 45 19 - ☎ 06 82 40 70 51