



*Changer le regard sur le vieillissement pour
avancer dans l'âge sereinement !*

Om Shanti Om Paix



Yoga Sénior :

La vieillesse est un passage délicat de la vie. Une « nouvelle » vie plus consciente mais moins fougueuse apparait. C'est aussi le temps des maux en tout genre.

Avec bienveillance, le yoga permet de prendre conscience du chemin déjà parcouru et permet de garder le corps dans une certaine activité douce, dynamique.

L'accent est mis dans les cours sur la respiration, les postures (avec ou sans chaise), la relaxation et la méditation.

Le yoga apporte une attitude positive qui permet à chaque être de faire confiance en ce qui sera et qui va rayonner au delà des tapis.

Les postures, les automassages, le dialogue permet de se réappropriier son corps, de sortir, de rencontrer d'autres personnes, de créer du lien.

Les postures d'équilibre permettent d'amoindrir la peur de la chute, et augmente sa confiance en ses capacités.

Tenue : prévoir une tenue confortable et sa bonne humeur

Public : Tous publics (il y a des consignes en fonction des maux des personnes)



Quels sont les bienfaits du yoga chez les Séniors :

Le yoga est une discipline accessible au sujet vieillissant, de part une sollicitation douce et progressive du corps et du mental. Les bienfaits multiples d'une pratique régulière permettent l'amélioration de la qualité de vie au quotidien. À la fois pratique collective et individualisée, car adaptable à l'état de santé de chacun, le yoga peut s'inscrire dans un **programme de conservation de l'autonomie et de recherche du « bien vieillir »**

SYSTEME MUSCULAIRE :

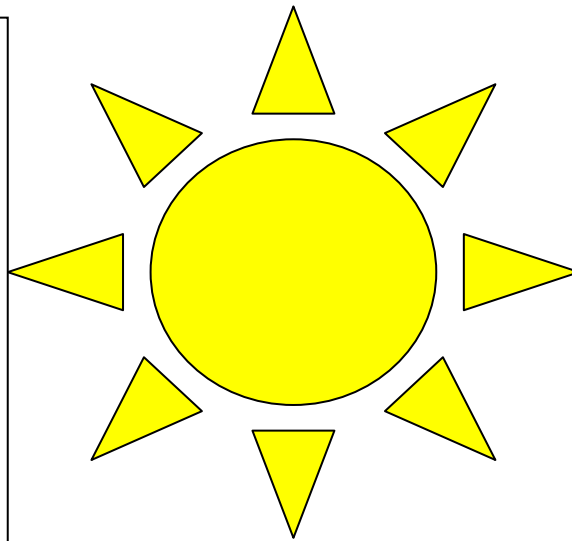
- * équilibre des forces antagonistes des muscles (lorsque qu'un muscle se contracte, l'autre se relâche)
- * meilleur tonicité
- * assouplit les ligaments
- * meilleure souplesse
- * les muscles mieux oxygénés augmentent leur contractilité

SYSTEME SQUELETTE :

- *rétablir l'alignement naturel des os
- *assouplit les vertèbres
- *meilleur répartition du poids et des forces sur le squelette
- *lutte contre l'ostéoporose
- *renfort des chevilles pour prévenir les chutes**

STRESS :

- * la respiration plus intense et profonde fait diminuer la cortisol, l'hormone du stress
- * relaxation profonde qui permet de réagir aux événements avec plus de calme et d'efficacité
- * aide à lutter contre l'anxiété, et la fatigue nerveuse



SYSTEME RESPIRATOIRE :

- *excellente oxygénation par des respiratoires à pleine capacité pulmonaire qui est très bénéfique pour le cerveau et augmente du coup les capacités intellectuelles, de vigilance et d'attention
- * diminution du stress
- *meilleure mémoire et faculté de reconnaissance

SOMMEIL : (étude CHEN KW 2008)

- * diminution du temps nécessaire à l'endormissement
- * augmentation du nombre totale d'heures de sommeil
- * après 6 mois de pratique, augmentation du sentiment de repos le matin au réveil

SYSTEME CARDIOVASCULAIRE :

- * les postures ont un effet bénéfique sur la circulation du sang et jouent un rôle régulateur pour le cœur.
- * l'enchaînement de la salutation au soleil (avec ou sans chaise) permet d'entraîner un peu le cœur.

Appuyé sur l'étude de "Bien vieillir avec le yoga" de F. Zydziak le 12 Août 2009 disponible sur Science Direct

Méditation pour les Séniors :

La méditation est un état d'ouverture en lequel se vit l'instant présent dans une expérience sensorielle globale, et simple.

C'est le plus beau cadeau que l'on puisse se faire ... un temps d'attention à soi à 100%.

Cette pratique non confessionnelle est une pratique qui se veut avant tout expérimentale. Ressentir dans son corps, accueillir sans jugement, se tourner vers soi, vers ses sensations et développer un ancrage fort à l'intérieur de notre corps.

Alors que le mental nous exile de l'instant présent, ressassant continuellement le passé ou se projetant sans cesse dans l'avenir, il s'agit de revenir ici et maintenant dans une pleine sensorialité, à faire corps avec l'instant présent.

Par des exercices simples, nous apprenons à ressentir et à vivre pleinement cet instant présent.

Les bénéfices :

De nombreuses études en neurosciences ont notamment validé qu'elle permet de réduire l'anxiété, le stress améliorant ainsi notre état de santé , nos capacités d'attention, notre intelligence émotionnelle et notre créativité.

La pleine conscience n'est pas un luxe, elle est au cœur de nos vies ! La découvrir, se l'approprier de façon quotidienne est **un outil majeur d'épanouissement**.

Pour les séniors, aucun pré-requis n'est nécessaire, et cela permet de toucher les séniors qui refusent toutes activités physiques. Le simple fait de méditer, assis sur une chaise, est très accessible, demandant un effort minime et créant un état d'apaisement profond.



Un mot de moi ... de mon parcours

Je fais du yoga depuis l'âge de 22 ans, cela fait donc 18 ans. J'ai d'abord expérimenté un yoga dynamique proche du fitness pour ensuite aller de plus en plus près de la source.

En Août 2016, c'est finalement avec le yoga de l'école Sivananda que je passe mon diplôme une école traditionnelle qui allie le yoga, l'alimentation, la dévotion, la méditation, le Karma yoga, etc ...

Depuis je donne des cours régulièrement tant aux adultes, que aux enfants et j'ai eu la chance d'être contacté par une résidence sénioriale à Annecy.

J'ai mis en place un yoga sur chaise facilement accessible et les résultats ont été très rapide. J'ai vu des séniors à qui ça faisaient plaisir de me retrouver chaque semaine, des personnes limitées dans leur corps qui finalement arrivaient à se réapproprier ce dernier avec bienveillance et à progresser. J'ai constaté une nette amélioration de l'ambiance et de leur humeur.

Je suis très fière d'apporter le yoga au grand séniors pour briser l'isolement. Mon rêve serait d'apporter le yoga au grand senior en milieu rural dans mon village et les villages alentour pour un "mieux vieillir" indissociable de condition humaine.

Om Shanti



Magali Bollard

110 Rue des Ecoles

74570 Thorens-Glières

Tél : 06.07.68.83.15

Mail : magali.bollard@gmail.com



Printemps 2011 : Stage Yoga Ludjong Karma Ling

Février 2014 : Stage cuisine Ayurvédique

Septembre 2014 : Stage Yoga de la Famille à Orléans

Avril 2015 : Stage Méditation et Pleine conscience à Karma Ling

Février 2016 - Juin 2016 : Ashtanga et Bikram Yoga

Mai 2016 et Juillet 2016 : Yoga des saisons (méthode Litzer / Léonard)

Août 2016 : Formation Professeur de Yoga (école Sivananda) **1 mois à temps complet**

Octobre 2016 : Certification Enfants et Famille (méthode Rainbow Kids Yoga)

Aout-Sept 2017 : Open Mindfulness Training (Formation à la Pleine conscience)

Expérience professionnelle :

- Sept 2016 - Juin 2018 :

Yoga Adulte (3 cours de 1h30 par semaine à l'année)

Yoga Binôme Parents-enfants (1 cours de 1h hebdomadaire à l'année)

Yoga enfants (2 cours de 1h hebdomadaire à l'année) + TAP (1h / jour)

Yoga Grand Seniors (cours à l'année rencontre hebdomadaire SUR CHAISE)

Yoga des saisons adultes (cours à l'année rencontre mensuelle) + stage

Stage Yoga du dos + Stage Philosophie du yoga (Ponctuelle 1 fois/trimestre)