



## RESUME FICHE PROJET

### « Parcours de Yoga et marche dans la nature : A LA DECOUVERTE DU PAYS RHENAN »

---

#### 1) PRÉSENTATION D'AYAM

AYAM, créée par Murielle Ennesser, est une entreprise individuelle dont la vocation est d'accompagner les personnes sur leur cheminement personnel grâce aux outils du Yoga, de la méditation, des massages Bien-être et de l'Ayurveda. Murielle est enseignante professionnelle de Yoga, certifiée par l'Ecole Alsacienne de Yoga et a suivi de nombreuses formations et stages dans le domaine.

#### 2) PRÉSENTATION DU PARTENARIAT AVEC LE CCAS DE KILSTETT

AYAM s'est associée au CCAS de Kilstett représentée par Madame Monique RUDOLF pour candidater à l'appel à projet de la Conférence des financeurs pour la prévention de la perte d'autonomie, dans la catégorie « Activité physique, prévention des chutes, équilibre ». Ce partenariat existe depuis janvier 2023 et a vu se concrétiser une première action composée d'une conférence sur le Yoga et l'Ayurveda et de 12 Parcours Yoga et marche méditative (cycle de 6 séances à l'automne 2024 et au printemps 2024).

#### 3) PRÉSENTATION DU CONTEXTE ET DES BESOINS

Avec le CCAS de Kilstett, nous avons eu le plaisir de proposer les 2 cycles e Parcours Yoga et marche méditative aux abords de la commune lors de l'automne 2023 et du printemps 2024. Cette expérience a confirmé le grand besoin des participantes de sortir de chez elles en groupe, accompagnées et guidées dans les exercices et méthode de relaxation, de respiration et de pratique physique douce et respectueuse. Cela a aussi relevé le besoin pour elles de se retrouver, de créer et d'entretenir du lien social.

Nous avons ciblé expressément les personnes de la commune de Kilstett afin de créer du lien local. Nous avons tout de même eu quelques participantes extérieures et avons constaté que l'intérêt de la rencontre, de l'ouverture à l'autre, issu d'un réseau villageois différent était bien présent. C'est à partir des retours positifs et spécifiques des participantes que nous ouvrons notre champ d'action aux villages environnants faisant partie de la même communauté de communes que Kilstett, la Communauté de Communes du Pays Rhénan.

#### 4) PRESENTATION DU PROJET

Notre projet s'appelle « Cycle de 12 Parcours de Yoga et marche dans la nature : A la découverte du Pays Rhénan » (2 cycles de 6 séances chacun).

Ce projet sera introduit par une **conférence-débat** proposée en amont des deux cycles de pratique en extérieur, sur une durée de 2h30, dans une salle de la mairie de Kilstett et a pour

thème « **Conférence immersive sur le Yoga et l'Ayurveda (science de la vie traditionnelle indienne)** » le Mercredi 5 septembre 2024, de 15h30 à 18h15, à la mairie de Kilstett

Nous proposons une répartition comme suit : Cycle d'Automne 2024 et Cycle de Printemps 2025

*Séance 1 : Kilstett*

*Séance 2 : Offendorf*

*Séance 3 : Gambsheim*

*Séance 4 : Kilstett*

*Séance 5 : Herrlisheim*

*Séance 6 : Kilstett*

Rappel des 17 communes membres de la ComCom du Pays Rhéna :

Roppenheim, Forstfeld, Kauffenheim, Leutenheim, Neuhaeusel, Roeschwoog, Rountzenheim-Auenheim, Soufflenheim, Fort-Louis, Sessenheim, Stattmatten, Dalhunden, Drusenheim, Herrlisheim, Offendorf, Gambsheim, Kilstett.

**5) OBJECTIFS GENERAUX DU PROJET** : double objectif, nous souhaitons :

- D'une part, cette année, partir à la découverte de coins de nature de différents villages afin de permettre aux participants d'explorer des lieux méconnus ou inconnus d'eux-mêmes et pourtant si proches géographiquement.

- D'autre part, nous souhaitons que la découverte et l'ouverture se fassent également envers les concitoyens des communes voisines.

Ainsi, nous ouvrons les inscriptions aux habitants des communes qui seront visées par les 12 Parcours (communication, inscription, intégration, incitation au covoiturage, création de lien, etc... décrit ci-après). Nous souhaitons ainsi favoriser le lien social en plus de l'action de prévention physique et psychique.

**6) OBJECTIFS PARTICULIERS DU PROJET**

**« Conférence immersive sur le Yoga et l'Ayurveda (science de la vie traditionnelle indienne) :**

**Découvrez ces traditions. Testez votre constitution ayurvédique. Adaptez votre pratique du Yoga et votre alimentation à votre profil. »**

- Prendre un temps de présentation théorique de ce qu'est le yoga et la science de la vie indienne, l'ayurveda
- Fournir des conseils de bonnes pratiques saines à mettre en place, et cela en accord avec sa constitution de base de naissance et les points de vigilance de chacun en fonction de sa constitution (principes de base de l'Ayurveda) : alimentation, méthodes de prévention santé, hygiène de vie, respect du biorythme.
- Se faire une idée de ce que sera la pratique lors des 6 séances par cycle et de s'inscrire en connaissance de cause pour ceux que ça intéresse.

**« 2 cycles de 6 Parcours de Yoga et marche dans la nature : A la découverte du Pays Rhéna »**

**1) Objectif « Prévenir la perte d'autonomie par l'activité physique douce et adaptée »**

## **2) Objectif « Nature, Respiration au grand air & Découverte de nouveaux lieux près de chez soi »**

Les séances se dérouleront en plein air, dans de jolis endroits de nature, agréables et sécurisés de la Com Com du Pays Rhéna,

Nous visons 6 lieux différents et également des types géographiques différents (abords de prairie, de champs, chemins campagnards, bords de l'Il, bord du Rhin, etc).

## **3) Objectif « Convivialité et lien social »**

En plus des cycles, nous inciterons fortement les participants à créer des binômes ou des petits groupes entre eux ou avec d'autres personnes pour réitérer les sorties dans la nature, que ce soit pour la marche simple ou marche consciente, la réalisation d'exercices et postures de Yoga dont ils se souviendront ou simplement pour se retrouver et discuter.

Les coordonnées des volontaires seront transmises.

## **4) Objectif « Pérenniser le lien et l'activité physique douce »**

Créer un tremplin pour mettre en place une pratique régulière, progressive, évolutive dans l'objectif de motiver et de convaincre les participants des bienfaits du Yoga afin qu'ils aient envie par la suite de continuer l'activité de Yoga ou tout autre activité physique, seul ou en groupe.

## **7) MODALITÉS DE MISE EN ŒUVRE (ASPECTS PRATIQUES)**

### **CONCERNANT LA CONFERENCE**

LIEU : salle de la mairie de Kilstett

DATE & HORAIRE : 5 septembre 2024

Accueil à 15h30. Conférence de 15h45 à 18h15 (durée : 2h30)

Capacité d'accueil : 25 personnes, priorité aux inscrits aux cycles de parcours

Ouvert à tout public, sans critère d'âge.

Accès gratuit sur inscription préalable auprès d'AYAM – Murielle Ennesser.

### **CONCERNANT LES PARCOURS YOGA ET MARCHÉ**

6 lieux dans 4 communes, un mail groupé d'infos pratiques envoyé avant chaque séance à tous les participants avec le lieu de rendez-vous de la séance.

## **CALENDRIER**

### **CYCLE AUTOMNE 2024**

- 1) Jeu 12/09/2024
- 2) Jeu 19/09/2024
- 3) Jeu 26/09/2024
- 4) Jeu 03/10/2024
- 5) Jeu 10/10/2024
- 6) Jeu 17/10/2024

### **CYCLE PRINTEMPS 2025**

- 1) Jeu 15/05/2025
- 2) Jeu 22/05/2025

- 3) Jeu 05/06/25
- 4) Jeu 12/06/25
- 5) Jeu 19/06/25
- 6) Jeu 26/06/25

**PUBLIC CIBLE** : personnes retraitées de plus de 60 ans, en capacité de marcher avec autonomie, issues de la Communauté de Communes du Pays Rhéna.

Nous visons en particulier les personnes les plus éloignées des dispositifs de bien-être et d'activités physiques.

**NOMBRE DE PARTICIPANTS** : 12 participants maximum par cycle

**COUT POUR LE PARTICIPANT** : gratuit

### **SUPPORTS DE COMMUNICATION**

Affiche globale (conférence + 2 cycles) + Affiche Conférence en PJ

Liens vers évènements Facebook :

\* Conférence immersive "A la découverte du Yoga et de l'Ayurveda", mercredi 5 septembre 2024, de 15h30 à 18h15, à Kilstett

<https://www.facebook.com/share/5DeMfRoc4zzHvP8F/>

\* Cycle de 6 Parcours Yoga et Marche méditative dans le Pays Rhéna les jeudis du 12 sept au 17 oct 2024, de 8h30 à 10h30

<https://www.facebook.com/events/474974545284928>

### **CANAUX DE DIFFUSION :**

La communication sera relayée sur les supports de communication du CCAS de Kilstett, sur ceux d'AYAM et dans les communes d'intervention :

- Affiches dans les principaux commerces des 4 communes
- Relai sur les réseaux sociaux Facebook, Instagram
- Newsletter, appariteur, bulletins communaux...
- Panneau lumineux, panneaux d'affichage, mairies des communes du Pays Rhéna

**NOUS COMPTONS SUR VOUS POUR PARTAGER L'INFORMATION ! Merci d'avance,**

### **SUIVI D'IMPACT & EVALUATION**

L'évaluation qualitative et quantitative se fera par le remplissage des formulaires de début et de fin d'action nommés T0 et T1 permettant d'évaluer la situation en début de cycle et en fin de cycle par rapport aux attentes et aux apports de la pratique d'un cycle.

### **ASSIDUITE**

L'activité est gratuite pour le participant mais l'assiduité et l'engagement sur l'ensemble du cycle.

### **SUPPORT PEDAGOGIQUE**

A la fin du cycle, un support pédagogique et visuel (images de postures et photos du groupe) sera fourni aux participants sous forme de document pdf avec le récapitulatif des séances : thèmes, préparation respiratoire, articulaire, principales postures réalisées.