

POUR TOUT RENSEIGNEMENT

Pro Senectute Vaud

Rue du Maupas 51 - 1004 Lausanne - Tél. 021 646 17 21
www.vd.pro-senectute.ch - info@vd.pro-senectute.ch

Concept et réalisation: www.dalarze.ch Crédits photos: Yves Leresche Août 2011

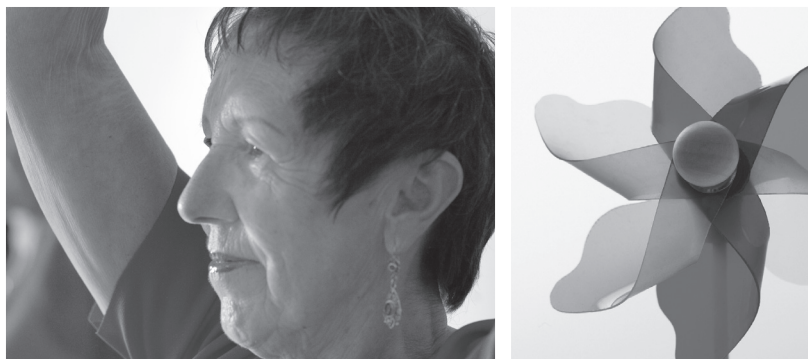


SPORT ET BIEN-ÊTRE

TAI-CHI

UN ART BIENFAITEUR TOUT EN DOUCEUR

SE SENTIR BIEN DANS SA PEAU, POUR VOUS C'EST QUOI?



POUR MOI, C'EST AVOIR UNE IMPRESSION DE BIEN-ÊTRE, DANS MON CORPS ET DANS MA TÊTE.

Delphine, 74 ans.

Le Tai-chi fait partie des arts martiaux chinois. Cette technique met en jeu tout le corps en un enchaînement de mouvements lents et harmonieux, exécutés en coordination avec une respiration profonde.

Sa pratique développe et entretient la souplesse, la concentration, la mémoire, le souffle et l'équilibre. Elle permet également de renforcer la musculature et les os, de conserver des articulations saines ainsi qu'une bonne motricité, ce qui en fait une excellente méthode de prévention des chutes.

Accessible à chacun, le Tai-chi est plus qu'une gymnastique ou un moment de relaxation. C'est un art complet qui conduit le corps et l'esprit à retrouver une stabilité et un mental apaisé.

Les cours sont donnés par des monitrices membres de centrÂge, spécialisées dans l'enseignement du Tai-chi aux seniors. Une séance découverte est offerte, avec l'opportunité de bénéficier d'un conseil personnalisé à la fin du premier cours.

Prix : 180 fr. (sauf à Bex 160 fr.)

LIEU DES COURS	RENSEIGNEMENTS
Bex Buffet de la gare Le Took-Took Avenue de la Gare 66	Erika Schnyder, 024 557 27 27 erika.schnyder@vd.pro-senectute.ch
Lausanne Espace Riponne Place de la Riponne 5	Luisa Schellenbaum Sprenger, 021 781 33 89
Lausanne Maison Mivelaz Avenue du Mont-d'Or 42	Elisabete Da Silveira, 021 601 64 45 elisabete.dasilveira@vd.pro-senectute.ch
Lausanne Val Paisible Chemin du Point-du-Jour 12	Sandra Baud, 021 653 23 90 sandra.baud@vd.pro-senectute.ch
Payerne Ancien Hôpital	Sylvie Mignot, 079 414 57 04 sylvie.mignot@gmail.com
Yverdon-les-Bains Centre Aux Alizés Ruelle Vautier 5	Isabelle Maillard, 021 646 17 21 isabelle.maillard@vd.pro-senectute.ch



Association d'enseignants
de Taiji quan et de Qi gong, actifs
auprès des personnes âgées