



L'Éveil du Corps Accord

par la pratique du Tai-chi/Qi Gong

Cours adaptés en structure pour les personnes âgées

Lorsque le physique commence à baisser, la pratique va permettre de prendre conscience de son corps. Les mouvements lents et circulaires s'enchaîneront sans effort et de façon continue. La respiration naturelle est lente et profonde. Les exercices proposés vont aider à:

- améliorer la force musculaire, le rythme cardiaque, l'image de soi,
- restaurer la motricité, l'équilibre,
- réduire la peur de tomber,
- maintenir la souplesse des articulations,
- renforcer les muscles de soutien, stimuler la formation osseuse,
- améliorer la qualité du sommeil,
- diminuer la pression artérielle,
- stimuler et entretenir la mémoire,
- détendre et apaiser le mental,
- développer la capacité respiratoire.

La pratique est adaptée en fonction de chacun suivant ses capacités, elle peut se faire de plusieurs façons, soit debout ou assise.

Les séances se déroulent avec un support musical doux et relaxant, ce qui permet de se laisser porter et bercer par la musique.

Détails pratiques:

- ✓ nombre : 6/7 personnes.
- ✓ lieu : une salle d'environ 40 m2, dégagée du mobilier.
- ✓ tenue vestimentaire : vêtements et chaussures souples.

La durée de la séance : 1h

Qui se déroule comme suite : un temps d'échauffement, de pratique et un temps de relaxation.

Contactez-moi pour que nous définissions ensemble la formule la mieux adaptée pour vous.

Au plaisir de vous rencontrer !

Marie-Thérèse LETESSIER
Professeure de Tai-chi/Qi Gong
06.83.31.94.83