



L'Éveil du Corps Accord

par la pratique du Tai-chi

Cours adaptés en établissement pour personnes en situation de handicap.

La pratique du tai-chi va permettre à la personne de prendre conscience de son corps par les mouvements et les exercices réalisés.

Le travail de développement psychomoteur est important et d'autant plus bénéfique pour des personnes qui ont souvent des difficultés dans la représentation de leur corps.

- Réapprendre à respirer, leur donner un nouveau souffle, développer sa capacité respiratoire.
- Découvrir ou redécouvrir leur corps par de simples gestes, comme lever les bras, bouger le bassin, tourner la taille, fléchir les jambes, plier les genoux et les chevilles.
- Développer un meilleur équilibre par le transfert du poids du corps d'un côté à l'autre, va aider à débloquer en douceur et progressivement des tensions musculaires et articulaires.
- Apaiser leur mental par l'utilisation de mots imagés, afin de les amener à se concentrer sur l'exercice.

La pratique est adaptée en fonction de chacun, elle peut se faire de plusieurs façons, soit debout ou assis.

Les séances se déroulent avec un support musical doux, relaxant.

Détails pratique :

- ✓ nombre : une dizaine de personnes.
- ✓ lieu : une salle de 40 m2 minimum, dégagée du mobilier.
- ✓ tenue vestimentaire : vêtement souple (jogging, tee shirt, basket ou chaussette) .

La durée de la séance : 1h15

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