

# Tai-chi

Un art bienfaiteur tout en douceur

Activités  
physiques  
douces

canton de Vaud

[vd.prosenectute.ch](http://vd.prosenectute.ch)

# Une discipline corps-esprit.

Pour trouver son  
équilibre intérieur.

**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.**

## **Bienfaits**

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.





### Prix

CHF 20.- la séance, sur abonnement semestriel.

Le prix d'un cours ne doit empêcher personne d'y participer. Notre service social est à votre disposition pour étudier un soutien financier, en toute confidentialité.

**Possibilité d'assister à une séance d'essai comprise dans le prix du cours, dans la mesure des places disponibles.**



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

L'enseignement du Tai-chi est assuré par des spécialistes du Taiji quan et Qi gong auprès des personnes âgées affiliés à l'association Centr'âge.

Ce cours est partiellement subventionné par l'Office fédéral des assurances sociales car il favorise tout particulièrement l'indépendance et l'autonomie des personnes âgées.

Les cours sont actuellement proposés à Aubonne, Coppet, La Sarraz, Lausanne, Leysin, Orbe, Saint-Triphon et Yverdon-les-Bains.

Renseignements et inscriptions auprès de Pro Senectute Vaud.

## Pro Senectute Vaud

rue du Maupas 51 · 1004 Lausanne · 021 646 17 21

info@vd.prosenectute.ch · www.vd.prosenectute.ch ·  ProSenectuteVaud

