

Modalités pratiques

Inscription préalable nécessaire au plus tard 7 jours avant la date de l'atelier.

Par téléphone: 02.98.04.01.97

Ou par mail:

lepenty@amities-armor.asso.fr

Tarif: Gratuit.

Action financée par l'ARS

Lieu:

Résidence Services Seniors
Les Houblons

22, Rue de Bohars

29200 Brest



(Parking gratuit disponible)

Votre proche peut être accompagné par un professionnel de la plateforme de répit pendant que vous participez à l'atelier.

Demande à préciser au moment de l'inscription.

Pour tout renseignement et inscription

Merci de contacter :

Plateforme de répit
« LE PENTY »

02 98 04 01 97

lepenty@amities-armor.asso.fr



Direction générale :

11, rue Lanrédec – CS 33813 – 29 238 Brest
Cedex 2

Tél. 02 98 03 06 77 – Fax 02 98 47 56 74

Internet :

<http://www.amities-armor.asso.fr>
amities@amities-armor.asso.fr



ATELIER Bien être pour les aidants

Vous accompagnez un proche atteint d'une maladie d'Alzheimer ou apparentée

Venez découvrir les bienfaits du Qi Gong et du Tai Chi Chuan

Etre aidant est éprouvant. Ces techniques vous permettront de vous détendre et de soulager des maux du quotidien

**BREST,
Mercredi 24 novembre 2021
Mercredi 1er décembre 2021**

Dates des ateliers :

TAI CHI CHUAN

Gage de santé et de longévité

Mercredi 24 novembre

De 14h30 à 15h30

Animé par Laurence
LECAPLAIN

*4ème degré Instructeur Certifié de
l'Association Internationale de Tai
Chi Chuan de la famille Yang*

QI GONG

*Véritable gymnastique de santé
inspirée de la pensée
philosophique chinoise*

Mercredi 1er decembre

De 14h30 à 15h30

Animé par Laurence
LACAPLAIN

*2ème degré Qi GongTao,
3ème Duan FFK*

Atelier TAI CHI CHUAN

Le Tai chi chuan est un art martial interne chinois basé sur un enchaînement de mouvements exécutés avec lenteur, concentration et précision.

La respiration, lente et profonde, est également au centre de la pratique.

Le Tai Chi Chuan développe et entretient la souplesse, l'équilibre et la coordination.

Idéal pour cultiver le calme et la sérénité, il conjugue la relaxation en mouvement, la détente et la maîtrise de soi.

Objectifs:

Apprentissage d'un auto-massage et de mouvements de Bien être liés à la respiration, facilement mémorisables et réutilisables à la maison

Atelier QI GONG

Le Qi gong (prononcez Tchi kong) allie des mouvements fluides et continus, à la concentration de l'esprit et à la maîtrise de la respiration.

Il favorise la détente et a pour vocation d'harmoniser le corps et l'esprit pour une meilleure vitalité.

Accessible à tous, il participe à l'amélioration et à la conservation de la santé et permet de développer la longévité et la sérénité.

Objectifs:

Apprentissage d'un auto-massage et d'un petit enchaînement traditionnel: "Le petit vol des oies sauvages" facilement mémorisables et réutilisables à la maison.