

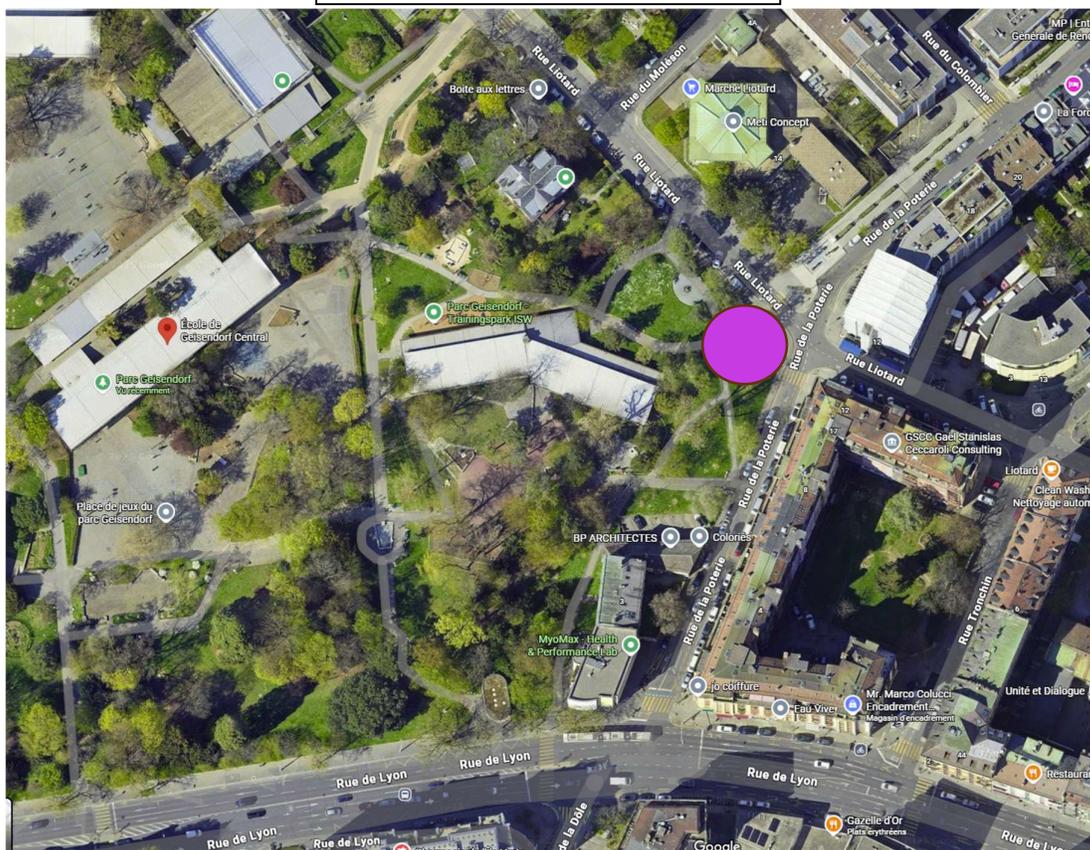
FICHES DESCRIPTIVE de COURS

Titre	RESPIRATION ET TAI CHI
Descriptif	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Découvrez le Tai Chi, un art millénaire chinois qui vous permettra de vous détendre tout en améliorant votre santé et votre bien-être. Dans ce cours, vous apprendrez à bouger en douceur et sans fatigue, à assouplir votre corps, à diminuer votre stress et à améliorer votre concentration et votre mémoire.
Public-cible	<p>Personnes au bénéfice d'une rente AI Cours ouvert : « tout public »</p>
Prérequis	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cours tout public ➤ Motivé à se former ➤ Autonome dans les actes de la vie quotidienne ➤ Tenue et chaussures confortables
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Améliorer la santé physique et mentale ➤ Développer la coordination et l'équilibre ➤ Améliorer la posture et la souplesse ➤ Réduire le stress et l'anxiété ➤ Augmenter la concentration et la mémoire ➤ Favoriser la relaxation et la détente ➤ Développer la conscience corporelle ➤ Favoriser le bien-être général
Moyens et méthodes	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Des exercices de respiration et de méditation pour favoriser la relaxation mentale et la concentration ➤ Des mouvements lents et fluides visant à améliorer la coordination, l'équilibre et la souplesse du corps ➤ Des techniques d'étirements et de renforcement musculaire ciblant des zones spécifiques du corps ➤ Des séances de pratique régulière et progressive pour améliorer la condition physique de l'apprenant ➤ L'utilisation de techniques de visualisation pour aider à améliorer la compréhension et la mémorisation des mouvements ➤ L'utilisation de musique et de vidéos pour faciliter la pratique à domicile
Encadrement	Valérie Oappel : enseignante de Tai-Chi agréée Centre'Âge
Lieu d'exécution du cours	École de Geisendorf, Bâtiment poterie, Salle de rythmique, Rue de Lyon 56, 1203 Genève
Durée	38 sessions de 1 heure
Horaires	Les mercredis de 17h00 à 18h00 du 27 août 2025 au 24 juin 2026

Capacité d'accueil	10 places
Tarif	Prix personnes AI : 230 CHF Prix personnes valides : 330 CHF
L'association	Actifs est une association qui accompagne des personnes en situation de déficience intellectuelle légère, autisme ou avec un syndrome d'Asperger. Sa mission consiste à soutenir les personnes dans la réalisation de leur projet d'autonomisation et d'intégration dans la société. Ses actions se concrétisent par : <ul style="list-style-type: none"> ➤ du conseil ➤ du coaching ➤ de la formation
Responsable de la formation	Shannon BLYTHE Responsable Administrative et RH 022 343 20 27 secretariat@actifs-ge.ch

Accès :

Venir depuis le Croisement de la Rue Liotard et la Rue de la Poterie.



Suivre la direction de la flèche rose.

Vous vous trouverez sous un couvert
et devant l'entrée principale de
l'école. A la droite de l'entrée, il y a
une salle avec des rideaux bleus, c'est
la salle de cours.

Entrer depuis la porte principale pour
y accéder.

