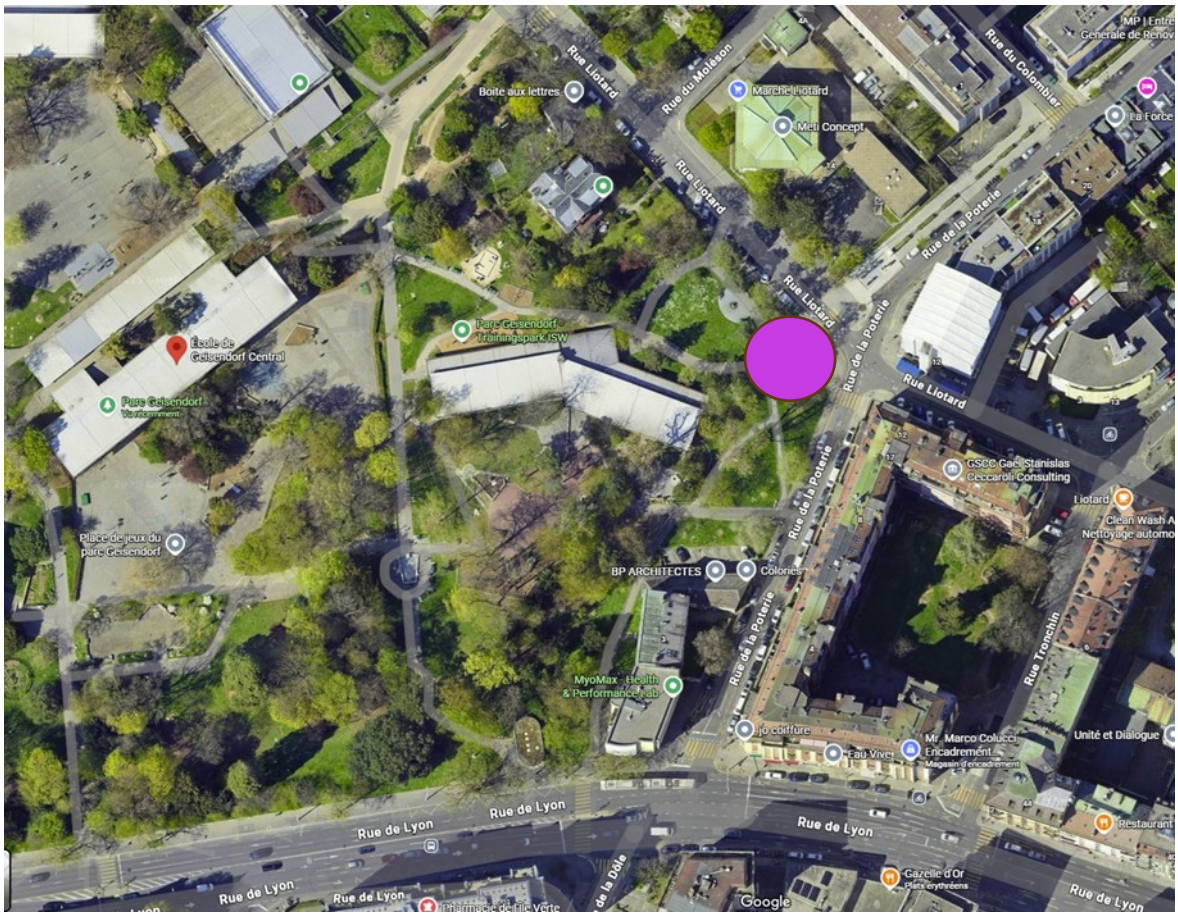
Association Actifs
Rue des Caroubiers 20
1227 Carouge
https://www.actifs-ge.ch

FICHE DESCRIPTIVE DU COURS

Titre	**Taï Chi et Respiration**
Descriptif	➢ Les participants découvriront le Taï Chi, un art millénaire chinois qui leur permettra de se détendre tout en améliorant leur santé et leur bien-être. Dans ce cours, ils apprendront à bouger en douceur et sans fatigue, à assouplir leur corps, à diminuer leur stress et à améliorer leur concentration et leur mémoire.
Public-cible	Personnes au bénéfice d'une rente AI Cours ouvert : « tout public »
Prérequis	➢ Cours tout public ➢ Motivé à se former ➢ Autonome dans les actes de la vie quotidienne ➢ Tenue et chaussures confortables
Objectifs	➢ 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	➢ 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 Oppel : enseignante de Tai-Chi agréée Centre'Âge
Lieu du cours	École de Geisendorf, bâtiment Poterie, salle de rythmique, Rue de Lyon 56, 1203 Genève
Durée	36 sessions de 1h00

Horaires	Mercredis de 17h00 à 18h00, du 2 septembre 2026 au 23 juin 2027
Capacité d'accueil	10 places
Tarif	Prix personnes AI : 250 CHF Prix personnes valides : 350 CHF
L'association	Actifs est une association dédiée à l'accompagnement de personnes en situation de déficience intellectuelle, de troubles du spectre autistique ou de difficultés d'apprentissage. 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 : ➢ 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



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.

