

# Tai-chi

Un art bienfaiteur tout en douceur

Sport  
et  
bien-être

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.





**Une séance découverte est offerte, avec l'opportunité de bénéficier d'un conseil personnalisé à la fin du premier cours.**

### **Prix**

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.

CHF 216.- les 12 séances.



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.

Renseignez-vous auprès de nos bureaux régionaux répartis par districts

### Aubonne

Salle de Chapelle de Trévelin

---

Sandrine Crot  
079 740 93 02  
sandrine.crot@vd.prosenectute.ch

---

### Bex

Buffet de la gare  
Le Took-Took  
Av. de la Gare 66

---

Stéphanie Allesina  
024 557 27 27  
stephanie.allesina@vd.prosenectute.ch

---

### Grancy

Salle de gym de l'école

---

Sandrine Crot  
078 863 76 01  
sandrine.crot@vd.prosenectute.ch

---

### Orbe

Fondation La Rochette  
Av. de Thienne 14

---

Sylvie Mignot  
079 414 57 04  
sylvie.mignot@gmail.com

---

### Payerne

Ancien hôpital  
Rue du Châtelard 5

---

Sylvie Mignot  
079 414 57 04  
sylvie.mignot@gmail.com

### Yverdon-les-Bains

Centre Aux Alizés  
Ruelle Vautier 5

---

Christine Logoz  
079 501 46 25  
christine.logoz@vd.prosenectute.ch

---

### Lausanne

CPO – Centre pluriculturel d'Ouchy  
ch. du Beau-Rivage 2  
Viviane Di Santolo  
078 676 20 70  
vivianeds@hispeed.ch


---

Espace Riponne  
Place de la Riponne 5  
Isabelle Bachelard  
secrétariat Pro Senectute Vaud  
021 646 17 21  
isabelle.bachelard@vd.prosenectute.ch

---

Maison de quartier de Chailly  
Av. de la Vallonnette 12  
Nicole Henriod  
021 728 44 58  
nicole.h@worldcom.ch

## Pro Senectute Vaud

Rue du Maupas 51 · 1004 Lausanne · 021 646 17 21  
info@vd.prosenectute.ch · www.vd.prosenectute.ch ·  ProSenectuteVaud

