

Qi-gong et Pilates adaptées

Ayant animé des cours pendant deux ans au sein d'une association pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, j'ai créé un programme adapté en posture essentiellement assise sur la pratique du Qi-gong et du Pilates. Ce programme peut être amené aux personnes à mobilité réduite ou personnes âgées. Rester en mouvement, mobiliser ses articulations, travailler sur la respiration, la visualisation, rencontrer, échanger, le tout dans la bienveillance. Sortir de la solitude le temps d'une séance. Le secret de l'éternelle jeunesse



Cours sur demande, par courrier lartdesmouvements@gmail.com
Possibilité d'intervenir dans différentes structures.
Sandra Chaspoul
Éducatrice sportive

Démonstration centre Hospitalier Francis Vals

