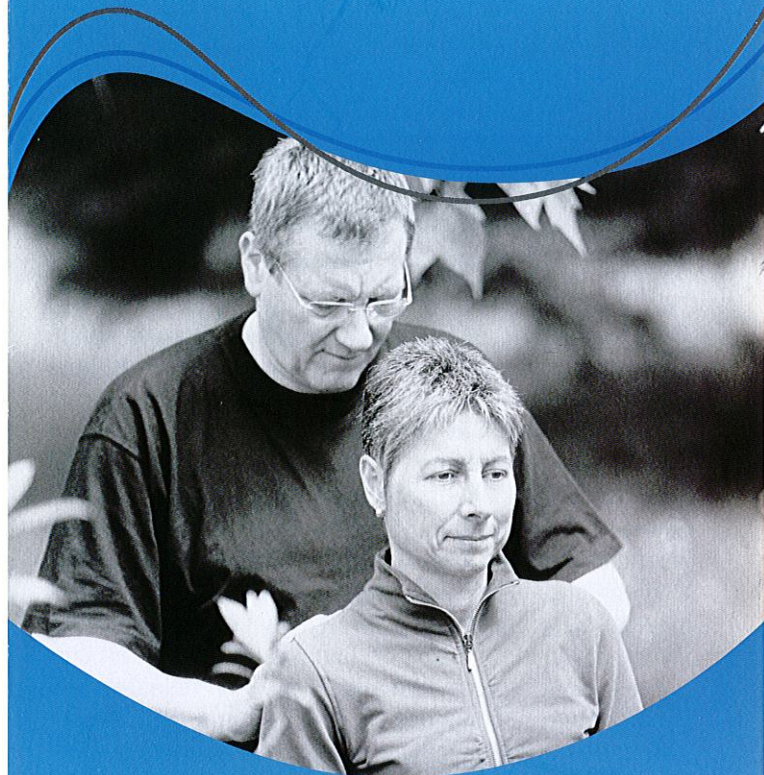


ACCOMPAGNEMENT PAR LE
TAICHI ET CHI KUNG
ADAPTÉ AUX MALADES DU
CANCER



*Un outil d'accompagnement et
de bien-être pour les personnes
malades du cancer*



L'Alsace
contre
le cancer

ASSOCIATION ARTS CALISTHENICS CHINOIS

TaichiAdapted®

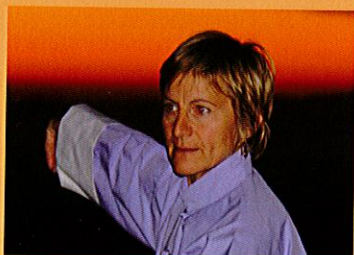
et ALSACE CONTRE LE CANCER



L'ASSOCIATION ARTS CALISTHENICS CHINOIS

L'Association Arts Calisthénics Chinois a été créée en 1997 pour servir de structure aux bénévoles issus du Dojo de Tai Chi d'Astride Christen. Son activité principale est la promotion des Arts Calisthénics Chinois dans les domaines de la santé et de la recherche, auprès de personnes valides et handicapées.

La première Recherche Action a été organisée en 1996 pour répondre à la demande du Professeur Kuntzmann, Professeur de Gériatrie à la Faculté de Médecine et Responsable des Services de Gériatrie des Hôpitaux Universitaires de Strasbourg, qui souhaitait mettre à la disposition de personnes âgées polyhandicapées, vivant en Unité de Soins de Longue Durée, un art corporel doux qui puisse être adapté à l'ensemble des cas. L'expérience acquise depuis 1996 auprès des personnes âgées a donné naissance à d'autres projets, dont l'adaptation du Tai Chi aux personnes malades du cancer (depuis 2002 dans le cadre d'un partenariat avec la REGION ALSACE et l'UNIVERSITE DE STRASBOURG – Marc Bloch).



Astride Christen

*Enseignante, responsable
du projet, créatrice de la
méthode de Taichi - Chikung
Adapted®*

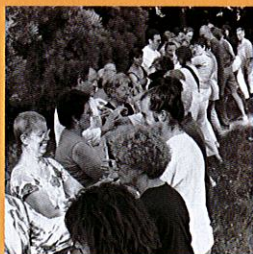


Nos objectifs, notre action

Proposer des séances de Tai-Chi et Chi Kung adaptées.

Accompagner des personnes malades du cancer en créant un espace de bien-être et de parole.

- Pallier à l'isolement social des personnes malades et handicapées.
- Aider la personne malade du cancer à mieux traverser sa maladie au sein d'un groupe de personnes connaissant un vécu similaire.
- Pallier aux difficultés du vécu de la maladie par la pratique d'un art corporel doux qui allie le mouvement, le travail sur le souffle, l'apaisement des émotions et une meilleure maîtrise du mental.
- Améliorer la qualité de vie de la personne malade du cancer au cours de sa maladie et après les soins.

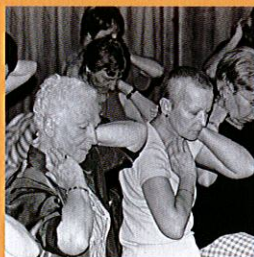




Programme Des Cours

90 mn de pratique + 30 mn d'espace de parole
autour d'un thé

- Arts Calisthénics Chinois : gymnastique chinoise de santé, d'équilibre et de bien-être
- Chi Kung : mouvements variés et maîtrise des souffles
- Tai Chi Chuan : développer son énergie de manière optimale par la pratique de mouvements arrondis et harmonieux (danse du Yin et du Yang)
- Travail sur les souffles : apaisement des émotions
- Méditation en mouvement : l'espace de silence entre deux pensées – canaliser les pensées négatives et calmer le flux incessant des pensées





Les bienfaits

du Taichi-Chi kung-Arts calisthenics
chinois

Parmi des nombreux bienfaits de cette technique chinoise d'entretien du principe vital on peut citer :

- Accroissement de la vitalité, du potentiel respiratoire et circulatoire
- Élimination des toxines et du stress
- Massage interne des organes
- Digestion plus aisée grâce à la respiration abdominale qui déplace verticalement le diaphragme.
- Souplesse musculaire et fortification des articulations
- Influence positive sur le système nerveux (calme, concentration relaxée)
- Capacité de recharger en douceur ses «batteries» d'énergie.

Cette gymnastique douce s'adresse à chacun, indépendamment de son âge ou de sa condition physique.

COURS A STRASBOURG

Destinés aux personnes malades du cancer, soignées dans le cadre des Hôpitaux Universitaires de Strasbourg (HUS) ou de diverses cliniques strasbourgeoises.

**GRATUITÉ des cours grâce au partenariat
avec ALSACE CONTRE LE CANCER**

MERCREDI
de 14 à 16 heures

LIEU :
Centre La Rencontre - 20, rue de la Charité
à STRASBOURG Neudorf

ACCES :
 Tram ligne A Illkirch-Lixenbuhl
Arrêt « Krimmeri-Stade Meinau »
Bus ligne 14-24 – arrêt « Lazaret »
Parking dans la cour du Centre La Rencontre

PREMIERE SEANCE D'ESSAI :
Il est essentiel que chacun puisse participer à
une séance d'essai pour avoir une expérience
personnelle de la pratique.



AG2R LA MONDIALE



Tél : 03 88 62 35 17 www.taichi-adapted.fr

