

Contact et inscription :

- 071/92.12.82
- benedicte.goovaerts@humani.be
- **Hôpital de Vésale :**
Rue de Gozée 706, 6110 Montigny-le-Tilleul
(salle d'intermezzo au 9ème étage)

Informations :



Hervé Michaux

Tai Chi Master IMAF Budokai,
Hanshi Master 8e Dan Karaté
AFAMA - FFKAMA & WUKO
Coach Sportif Adeptes niv.3

**Les séances sont gratuites, tous les
mercredis de 13h à 14h.**



www.humani.be
TE0347



Tai Chi

A pratiquer à la maison ? Et avec un
ballon ?

Un art martial de santé et de bien-être



Le Tai Chi

Le Tai Chi est reconnu comme une pratique bénéfique pour la santé mentale et physique, adaptée aux seniors.

Ses atouts majeurs :

- ✓ **Développement de l'équilibre et de la proprioception** : cela permet d'améliorer la coordination des mouvements et d'avoir une meilleure conscience de son corps. Contribue à prévenir certaines pathologies comme la maladie de Parkinson.
- ✓ **Stimule la mémoire et les fonctions cognitives** : l'enchaînement des mouvements (katas) sollicite la mémoire et entretient des fonctions intellectuelles, ce qui permet de réduire les risques liés à l'Alzheimer.
- ✓ **Favorise la paix intérieure** : pratiqué régulièrement, au domicile également, le Tai Chi favorise la détente, la sérénité et un bien-être profond.
- ✓ **Soutien face à la maladie** : il vient améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de maladies graves telles que des cancers et des maladies cardiovasculaires, en diminuant la fatigue et les risques de récurrence.
- ✓ **Réduit le stress** : les mouvements lents de la respiration aident à diminuer le stress et favorisent un état de relaxation global.
- ✓ **Soulage l'arthrose** : les mouvements circulaires améliorent la souplesse, renforcent les muscles et les articulations. Favorise une meilleure circulation de l'énergie dans le corps.

À domicile :

✓ Qu'est-ce que c'est le Tai Chi « à la maison » ?

Il s'agit d'un style de Tai Chi originaire du Japon. Il permet de manipuler ses mouvements dans un espace réduit. Adaptable à reproduire facilement à la maison.

✓ Pourquoi un ballon ?

L'utilisation d'une petite balle souple, que ce soit en position assise ou debout avec déplacement, permet d'avoir une meilleure visualisation et de ressentir les moments réalisés.

✓ Pourquoi ne pas commencer directement avec un ballon ?

Avant l'utilisation du ballon, il est important de maîtriser les mouvements du kata et garantir une bonne exécution.

