



## Les bienfaits

du Taichi-Chi Gong-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 :  
**P** Tram ligne A Illkirch-Lixembuhl  
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.



Création Magnolia www.magnolia-com.fr 03 88 08 34 96 - Ne pas jeter sur la voie publique



## ACCOMPAGNEMENT PAR LE TAICHI ET CHI GONG ADAPTÉS AUX MALADES DU CANCER

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



ASSOCIATION ARTS CALISTHENICS CHINOIS  
Taichi-Chigong Adaptés®  
et ALSACE CONTRE LE CANCER

Tél : 06 80 36 95 03 - [www.taichi-adapted.fr](http://www.taichi-adapted.fr)



## 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 - ChiGong Adaptés®

## Nos objectifs, notre action

*Proposer des séances de Tai-Chi et Chi Gong adaptés®.*

*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 Gong : 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 et émotions désagréables, calmer le flux incessant des pensées

