



## **Stage Laurent Rochat – Tui Shou pour les aînés** **Samedi 28 septembre 2024**

**Lonay – Route de Roman 10 - Salle Espace Roman**

Accueil : 09h00 Café, thé, croissants

**Enseignement : 9h30-12h30 et 14h00-17h00**

Repas de midi : Pique-nique amené par vos soins

Association d'enseignants  
de Taiji quan et Qi gong  
auprès des personnes âgées

Laurent Rochat enseigne le Taiji Quan depuis 32 ans. Il a étudié plusieurs styles tant en Suisse qu'en Chine. Passionné par les sagesses du Tao, il poursuit tout un parcours spirituel qui le conduira à devenir moine taoïste et à être initié dans plusieurs courants. Il est instructeur sportif breveté d'état par le ministère de la jeunesse et des sports français avec une spécialisation dans les arts martiaux chinois.

Il faut que jeunesse se fasse et Laurent a participé à de nombreuses compétitions de Tui Shou dont il est souvent ressorti médaillé. Il continue à préparer des jeunes gens à ce type de joute mais privilégie néanmoins la pratique du Tui Shou dans une optique de développement personnel et spirituel.

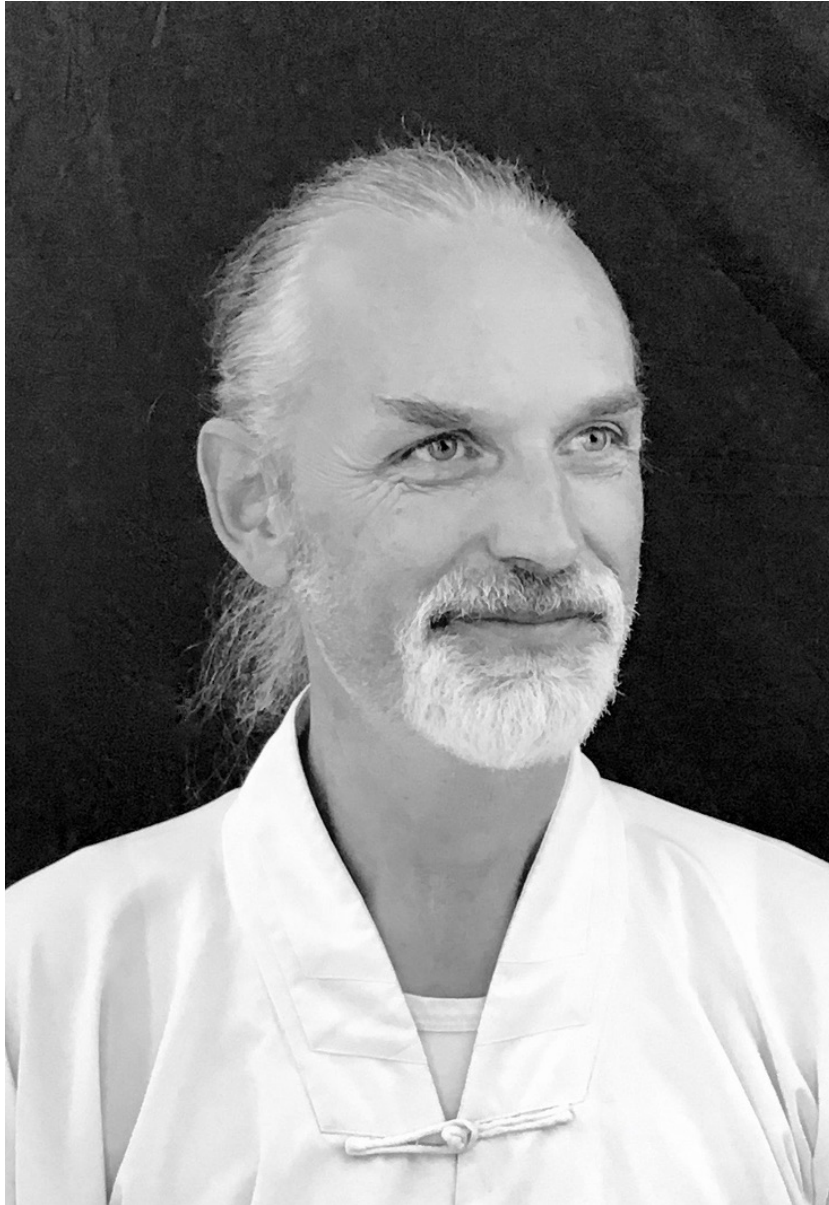
Si Laurent consacre plusieurs périodes de sa semaine à l'enseignement aux aînés il se consacre également depuis longtemps à l'enseignement aux enfants. A ce titre, il est intervenu dans des ateliers consacrés à des enfants ayant subi des violences sexuelles aggravées dans le cadre de l'association « innocence in danger ». Il aime donc pratiquer dans l'écoute et la douceur.

Passionné de fascia, il s'est formé à plusieurs techniques de thérapies manuelles tant asiatiques qu'occidentales, traditionnelles et modernes.

Laurent est musicien professionnel et enseigne l'alto au Conservatoire de Musique de Genève. Il est père de famille nombreuse. Il a dédié à ses enfants un livre paru aux éditions Persée : « Le Tao de papa - pérégrinations chinoises d'un taoïste d'occident ».

Le Tui Shou - ou « poussée des mains » - est traditionnellement indissociable de la pratique du Taiji Quan. Lors de cet atelier nous nous interrogerons sur l'intérêt que sa pratique peut avoir dans l'enseignement aux aînés. Nous dégageons les axes d'intérêt que nous pouvons accorder à cette pratique. Nous expérimenterons ensuite plusieurs éducatifs à la lumière de ces axes.

Laurent a une vision très large du Taiji Quan, loin des séparations qui peuvent exister entre les différentes écoles. Pendant cet atelier il aimerait stimuler la mise en forme de vos expériences et de vos éducatifs pour créer avec vous une base d'exercices correctement identifiés et bien ajustés au public des aînés.



**Inscription** : L'inscription se fait par mail à [info@centrage.ch](mailto:info@centrage.ch) dans l'ordre d'arrivée car le nombre de participants est limité. Réservé dans un 1<sup>er</sup> temps aux membres ayant payé leur cotisation 2024.

**Prix du weekend** : CHF 80.00 pour les membres centrÂge  
Paiement sur l'IBAN CH57 0900 0000 1710 6211 2 au nom de centrÂge,  
1000 Lausanne, préciser *Stage Laurent Rochat 2024*.

En cas de désistement dans les 14 jours avant le stage, la moitié du montant sera retenu.