



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

## Appréhender les chutes

avec **Soraya Valleret**

**dimanche 6 mai 2018** de 14h à 17h.

Nous allons explorer avec Soraya Valleret, comment appréhender les chutes chez la personne âgée, comment se préparer à descendre au sol. Si on envisage de proposer des exercices au sol, comment s'y prendre pour travailler en toute sécurité.

*avec **Soraya Valleret**, physiothérapeute avec une longue expérience en réhabilitation et enseignante de cours d'auto-défense pour personnes âgées.*

**Lieu** : Dojo Tian Long Guan, rue de la Gare 5, MORGES

**Prix de l'animation** : 50.- pour les membres, 60.- pour les non-membres.

Attention, si on participe à la journée entière (cumulation avec le stage Premier secours qui a lieu le matin): 80.- pour les membres et 100.- pour les non membres.

Paiement sur CCP 17-106211-2. Dénomination: centr'Âge, 1000 Lausanne. Préciser stage appréhender les chutes 2018.

**Inscription**: L'inscription se fait par mail à [info@centrage.ch](mailto:info@centrage.ch) et est définitive après paiement du prix de l'atelier. En cas de désistement dans les 14 jours avant le stage, la moitié du montant sera retenue.

***La journée est ouverte principalement aux membres à jour avec leur cotisation 2018, le nombre de places est limité à 20 personnes.***

**Lieu** : à définir.

**A prendre avec soi**: des habits souples, une natte de sol.