



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

Du mystère du périnée Stage

avec **Gloria Gastaminza**,
élève de **Blandine Calais Germain**

27 et 28 avril 2013 de 9 à 17

lieu : centre culturel pôle sud, lausanne

Le périnée est une région du corps qui constitue, entre autre, la base du bassin et donc du tronc. On pourrait dire que le périnée est le fondement du centre. C'est une zone dont la participation est amenée dans les respirations et dans les mouvements des techniques telles que le Qi Gong et le Taiji quan car elle est sans doute influencée par les actions du diaphragme. Le périnée est souvent une zone méconnue. Sa maîtrise demande qu'on prenne le temps de la comprendre et d'améliorer sa reconnaissance sensorielle et sa coordination avec d'autres actions du corps en mouvement.

Par la compréhension de son fonctionnement et par l'approfondissement de leurs propres sensations, les enseignants de ces techniques pourront transmettre à leurs élèves le travail sur le périnée avec plus de richesse, en trouvant des mots plus justes pour les guider et en comprenant mieux les difficultés de chaque personne dans cette recherche. Le travail sur le périnée convient à tout le monde mais chez les personnes âgées c'est une zone qu'il faut entretenir soigneusement et c'est un outil précieux pour le centr'Âge dans tous les sens du terme.

Dans ce stage le but sera d'initier les participants dans la compréhension théorique, dans la perception et dans la coordination des différents muscles du plancher pelvien, liés dans toutes ces actions à la respiration, dans le but d'enrichir leur propre expérience de cette zone.

La pédagogie est basée sur la méthode « Anatomie pour le Mouvement ». Les pratiques et mouvements proposés ont été conçus par Blandine Calais-Germain, créatrice de la méthode, et choisis pour leur simplicité et leur efficacité prouvées au cours de plusieurs années. Le stage alternera théorie et pratique pour que les informations puissent être intégrées dans la tête et dans le corps.

***Gloria Gastaminza** animera le stage, kinésithérapeute, formée dans les méthodes du Geste Anatomique « Périnée et Mouvement » et « Abdos sans risques » de Blandine Calais-Germain, qu'elle enseigne à Madrid. Elle a été aussi formée au Qi Gong auprès d'Alain Baudet, qui enseigne actuellement en France, dont elle a été la traductrice pendant quelques années dans ses stages en Espagne du Tao de L'Harmonie et autres stages de Qi Gong. Elle enseigne le Pilates dans les formations de l'École « Body Intelligence » en Espagne.*

Le weekend est ouvert à toute personne intéressée.

Prix du weekend : 160.- pour les membres et 220.- pour les non membres.

Paiement sur CCP 17-106211-2. Dénomination: centr'Âge, 1000 Lausanne. Préciser stage Gloria Gastaminza 2013.

Inscription: L'inscription se fait par mail à info@centrage.ch et est définitive après paiement du prix du stage. En cas de désistement pour un motif d'empêchement majeur, la somme sera créditée pour un autre stage.

Lieu : centre culturel pôle sud, av JJ Mercier 3, 1003 Lausanne) de **9h à 17h.**