

L'association centrÂge a été créée en janvier 2007 à Lausanne.

Son but est de regrouper des enseignants de Taiji quan et de Qi gong, de langue française, actifs auprès des personnes âgées.

Si vous êtes intéressé à suivre la **session de formation 2010**, si vous désirez devenir membre de l'association ou obtenir des informations, adressez vous à :

Zouzou Vallotton
0041 (0)24 463 45 04
info@centrage.ch

Visitez notre site :
www.centrage.ch

Suite à votre demande d'inscription, vous recevrez les informations nécessaires afin de poursuivre le processus pour suivre la formation.

La formation est donnée par des professionnels, enseignants de Taiji/Qi gong confirmés, physiothérapeutes, ostéopathe, formatrice d'adultes, ergothérapeute. Pour plus de renseignement sur les intervenants et le contenu des ateliers, voir le site : formation

Horaire 9h à 17h
Lieu : EMS Pre de la Tour/ Pully
Prix :2200.- frs



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

Formation à l'enseignement du Taiji et Qi gong pour les personnes âgées

2010-2011



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

L'association **centrÂge** a été créée en janvier 2007 à Lausanne. Son but est de regrouper des enseignants de Taiji quan et de Qi gong actifs auprès des personnes âgées. Elle propose une formation de base à l'intention des personnes enseignant déjà auprès des personnes âgées ou désirant entreprendre cette activité.

Objectifs

- Approfondir son propre savoir des arts internes chinois.
- Acquérir des connaissances sur la personne âgée.
- Acquérir des outils pratiques à l'enseignement
- Partager son savoir et ses expériences

Prérequis

- pratiquer le Taiji quan ou le Qi gong et avoir une pratique autonome, ou enseigner le Taiji quan ou le Qi gong
- produire une lettre de motivation manuscrite à suivre la formation, un curriculum vitae et les références de ses professeurs
- être motivé à côtoyer les personnes âgées et à leur enseigner le Taiji quan ou le Qi gong
- signer le contrat d'inscription à la formation
- devenir membre de l'association (c.f les statuts)
- assister à la séance de présentation de la formation

Déroulement de la formation

- Répondre aux prérequis
- Suivre la formation dans son ensemble de manière active
- Assister à 3 cours existants de Taiji quan ou de Qi gong avec des personnes âgées durant l'année de formation
- Animer un cours de Taiji/Qi gong entre septembre 2011 et décembre 2011 qui validera la formation; produire un travail écrit qui soutiendra l'animation du cours

Dates et contenus de la formation

- **28 août 2010 15h/17h**: présentation de la formation
- **4 septembre 2010** : particularités des arts internes
- **5 septembre 2010** : besoins chez la personne âgée
- **2 octobre 2010** : pédagogie
- **6 novembre 2010** : potentiels et limites chez la personne âgée
- **7 novembre 2010** : mobilité et équilibre chez la personne âgée
- **11 décembre 2010** : pratique de la marche et de l'équilibre chez la personne âgée
- **8 janvier 2011** : énergétique chinoise
- **9 janvier 2011** : adaptation des mouvements de Taiji pour les personnes âgées
- **5 février 2011** : adaptation des mouvements de Qi gong pour les personnes âgées et adaptation pour les personnes âgées assises
- **5 et 6 mars 2011** : anatomie fonctionnelle
- **9 avril 2011** : utilisations de moyens auxiliaires pour l'enseignement du Taiji/ Qi gong
- **7 mai 2011** : accompagner la personne âgée
- **8 mai 2011**: présenter son travail, faire reconnaître ses compétences, fonctionner dans des structures existantes
- **18 juin 2011** : massages / travail à deux
- **entre septembre 2011 et décembre 2011** : animer un cours de Taiji/Qi gong qui validera la formation; produire un travail écrit qui soutiendra l'animation du cours

Toutes les journées de formation auront lieu à la Fondation Pré de la Tour à Pully/Lausanne de 9h à 17h

Le certificat sera remis aux personnes ayant suivi l'ensemble des journées de formation, ayant animé un cours et rendu le travail écrit dans les délais prévus