

Cours de Tai Chi Multilingue pour les Réfugiés Agés

Tous les Vendredis à 11h00, 8 avril 2022 - 27 mai 2022

Qu'est-ce que le Tai Chi ?

Le Tai Chi est une ancienne tradition chinoise. Il s'agit d'une forme d'exercice gracieuse et sans danger pour les personnes âgées.

Pourquoi devrais-je le faire ?

Si vous aimez garder votre corps en mouvement, prévenir les chutes et apprendre quelque chose de nouveau, c'est un cours formidable ! Une fois que vous avez appris les mouvements, vous pouvez les pratiquer à tout moment.

Comment le Tai Chi peut-il m'aider ?

Le Tai Chi est une forme d'exercice à la fois douce et puissante qui présente de nombreux avantages, notamment le renforcement des muscles, l'amélioration de l'équilibre et de la stabilité, l'amélioration de la flexibilité, et peut même aider à gérer la douleur et à réduire le stress. En entraînant notre esprit et notre corps à bouger de manière lente et concentrée, nos muscles se renforcent, ce qui améliore l'équilibre et la coordination.



À quoi dois-je m'attendre pendant les cours ?

Vous commencerez par bouger vos principales articulations (cou, épaules, colonne vertébrale, hanches, genoux, chevilles). C'est ce qu'on appelle un échauffement. Une fois échauffé, vous apprendrez une séquence de mouvements lents, circulaires et doux, comme une danse. Nous pratiquons également des exercices de respiration et de retour au calme. La durée totale du cours est de 60 minutes.

Qui peut nous rejoindre ?

Si vous habitez le comté de Cumberland ou de York et que vous avez 60 ans ou plus, rejoignez-nous ! Des services d'interprétation sont disponibles et les cours sont gratuits. Le premier cours aura lieu en personne afin que vous puissiez rencontrer les instructeurs de Tai Chi. Ensuite, vous pourrez vous joindre à nous chaque semaine sur Zoom depuis le confort de votre maison. Nous célébrerons notre dernier cours en personne.



Bon conseil

Ce cours fournit des informations relatives à la santé. Il n'est pas destiné à servir de conseil médical. Avant de commencer un nouveau programme d'exercices, il est toujours préférable d'en parler avec votre prestataire de soins. C'est vous qui connaissez le mieux votre corps - respectez ce qu'il vous dit et modifiez votre pratique en fonction de votre niveau de confort et/ou des conseils que vous avez reçus de votre équipe médicale.

* Ce cours est une collaboration entre l'Agence de la Région du Maine sur le Vieillessement (SMAAA), les Services aux Réfugiés Agés - Charités Catholiques du Maine et 100 State Street.