

# Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



## « BA DUAN JIN »

- ❖ Porteur : KANOPE
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes âgées à domicile
- ❖ Thématique : activité physique adaptée / atelier équilibre
- ❖ Objectif principal : il s'agit de mouvements de QI GONG visant à fortifier les organes et les fonctions physiologiques tout en renforçant l'équilibre physique et mental.
- ❖ Contenu de l'action : relaxation, automassages, déblocage articulaire par des mouvements doux et lents coordonnés à la respiration. Approfondissement par des exercices respiratoires, des explications théoriques, la répétition des mouvements (supports écrit, audio et vidéos).  
Atelier animé par une enseignante et formatrice de QI GONG.
- ❖ Nombres d'ateliers : 2
- ❖ Nombre séances par atelier : 8
- ❖ Durée séance : 2h
- ❖ Nombre total de séances : 16
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 12
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 24
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Astarac Arros en Gascogne, Coteaux Arrats Gimone
- ❖ Lieu de l'action par communes : Moncassin, Simorre
- ❖ Calendrier : de janvier à juin 2024
- ❖ Inscription : Mme IMPERINETTI Maï Lan : 06.15.42.29.82 ou [mailan@spirelyos.fr](mailto:mailan@spirelyos.fr)