

QUI SOMMES-NOUS ?

L'ASSOCIATION ALEOZEN

ALEOZEN est une association qui promeut la santé, le bien-être et la prévention à travers la pratique du Qi Gong, du Tai Chi et des approches corporelles douces.

Elle s'engage également dans l'aide au bien vieillir et l'aide au maintien à domicile des aînés.

NOS INTERVENANTS

- Stéphane GAUDARD: expert en Qi Gong, Tai Chi et praticien Shiatsu.
- Ghislaine COMMAULT: enseignante en Qi Gong, Tai Chi et ergothérapeute .
- Tous deux sont animateurs sportifs certifiés "sport santé".

NOS INTERVENTIONS

Nous intervenons auprès des collectivités, structures médico-sociales, entreprises et associations.



CONTACT ASSOCIATION ALÉOZEN



aleozen@gmail.com



06.60.78.18.87



www.aleozen.fr

ALEOZEN

Tai-Chi . Qi Gong

Santé en mouvement

Mieux-être et prévention au service des professionnels et des publics fragiles.



Des solutions concrètes pour la qualité de vie au travail, le bien vieillir et la prévention de la perte d'autonomie.



Chez ALEOZEN, nous utilisons le mouvement comme allié de la prévention.

- Nos actions s'appuient sur des pratiques corporelles douces, issues du Qi Gong, du shiatsu et de l'ergothérapie, adaptées à chaque public.

Nos engagements :

- Bienveillance envers les personnes et les équipes
- Prévention douce, progressive et durable
- Écoute des besoins spécifiques de chaque structure
- Co-construction avec les professionnels du terrain
- Innovation dans les approches du bien vieillir et de la santé globale

CE QUE NOUS PROPOSONS

1. Formations pour le personnel (AVS, animateurs, APA...)

- Qi Gong adapté : gestes simples et efficaces pour renforcer l'équilibre, la respiration, l'attention.
- Shiatsu adapté: un toucher professionnel pour apaiser l'émotionnel et décontracter le corps.

2. Ateliers ponctuels ou réguliers (mensuels ou par cycles)

Pour différents publics accompagnés par les CCAS :

- Seniors : prévention des chutes, équilibre, mémoire, confiance corporelle.
- Femmes : ateliers spécifiques autour de l'ancrage, du souffle, du relâchement.
- Autres publics : selon vos besoins (personnes isolées, en convalescence, aidants...).

3. Journées bien-être pour les équipes

- Ateliers de Qi Gong, initiation au Shiatsu, techniques de respiration et de relâchement.
- Une approche pour prendre soin de ceux qui accompagnent.

4. Interventions spécialisées en ergothérapie

- Évaluation des risques de chutes à domicile, conseils personnalisés.
- Réadaptation cognitive et prévention de la perte d'autonomie.
- Conseils aux professionnels sur les gestes, postures, et l'accompagnement au quotidien.

UNE ACTION EN COHÉRENCE AVEC VOS OBJECTIFS

NOS ACTIONS S'INSCRIVENT PLEINEMENT DANS :

- Vos actions de prévention perte d'autonomie
- Les politiques publiques de soutien au bien vieillir
- Les dynamiques locales : CCAS, collectivités, réseaux médico-sociaux
- Le Programme national antichute 2026

NOUS NOUS ADAPTONS A VOTRE FONCTIONNEMENT:

- Conventions de formation : format souple (trimestriel ou semestriel).
- Des séances peuvent être mises en place à la carte ou intégrées dans vos actions de prévention santé.