La preuve par l'acte

Autor(en): **MMS**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **37 (2007)**

Heft 6

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-826909

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Jean-Claude Curchod

La preuve par l'acte

Si elle n'avait pas eu un gros pépin de santé, **Chantal Monnier** aurait sans doute continué à travailler dans un bureau. Mais, voilà en 1993, à l'âge de cinquante ans, elle doit être opérée d'une méchante hernie discale, dont elle se remet difficilement... jusqu'au jour où elle découvre la méthode Benita Cantieni. Chantal Monnier décide alors de transmettre cette forme de gymnastique douce. Il y a tout juste dix ans, la Romande de Zurich, de retour à Lausanne, ouvre un «espace de tenue et remise en forme». Elle y enseigne à de petits groupes cette technique particulière dont les bienfaits sont multiples. «La méthode Cantienica, explique-t-elle, permet de comprendre ce qui ne fonctionne pas bien dans le corps en le débarrassant des tensions.» Une grande variété d'exercices, exécutés sous le coaching de la monitrice, va solliciter les muscles en profondeur, comme, par exemple, ceux du plancher pelvien. L'effet bénéfique se fait sentir non seulement sur la musculature, mais aussi sur les articulations (genoux, hanches). En outre, la silhouette s'affine et le corps adopte une meilleure posture. L'espace de remise en forme, qui porte le label qualitop, propose également des cours de Pilates et de gymnastique du dos. «On vit beaucoup plus longtemps. Il est donc important de rester en bonne forme. Ce n'est pas parce que je suis grand-mère que je dois le paraître.» A 63 ans, cette jeune sexagénaire prouve bien que la méthode douce qu'elle enseigne est performante.

MMS

A l'occasion des 10 ans de son espace de remise en forme, Chantal Monnier offre une réduction de Fr. 50.– sur leur premier abonnement de 10 leçons aux lectrices et lecteurs de *Générations* qui présenteront ce numéro.
Sur rendez-vous uniquement: Côté Corps, Studio Chantal Monnier, Boulevard de Grancy 47, 1006 Lausanne, tél./fax 021 617 90 59; www.cotecorps.ch

Dessine-moi un mouton !

Sarah Quiquerez dirige le domaine de Bel-Air au-dessus du Landeron, dans le canton de Neuchâtel. Cet endroit dominant la plaine de la Thielle offre une vue magnifique sur les lacs de Bienne et de Neuchâtel. En 2001, Sarah Quiquerez a repris l'exploitation familiale de 36 hectares et l'a reconvertie en élevage ovin. Une vraie passion qui l'a conduite à créer une sorte de minimusée du mouton: 18 races sont représentées. Le plus étonnant est peut-être le mouton de Jacob, un animal haut sur pattes et muni de quatre cornes. Ce printemps, le cheptel s'est beaucoup agrandi avec près de 160 naissances.
A l'occasion de la fête du mouton, le 24 juin, le public pourra découvrir toutes les facettes de cet élevage. Des démonstrations de tonte et de chiens de bergers auront lieu et diverses animations sont prévues.
A côté de son activité de «moutonnière», Sarah Quiquerez a également créé un parc animalier. Mais les hôtes qui ont le plus de succès sont trois wallabys. Ces petits kangourous sont toutefois très craintifs et il n'est pas possible de les approcher de près.

A. G.

Domaine de Bel-Air, 2525 Le Landeron, tél 032 751 68 31; internet: www.brebis.ch

A.G.