Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 37 (2007)
Heft: 6

Artikel: Dessine-moi un mouton!
Autor: A.G.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-826910

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://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.