



La Voix de l'Arguenon

N° 188

Octobre - Novembre - Décembre 2024

Le Taïchi

Une rentrée chargée pour l'association Yin Yang Créhen !

Forum des associations

L'association de Taïchi et de Qi Gong a participé au dernier forum des associations de Plélan-le-Petit. Une trentaine de personnes est venue prendre des renseignements sur la pratique !



Photo 1 : de gauche à droite : Jean-Pierre (président et instructeur), Marie-Christine Cottin (maire de Créhen), Laurence, Marie-Thérèse, Valérie, Nicole, Isabelle, Sabine, Michel (instructeur) et Alain Macé (adjoint chargé des associations)... et Claire et Nadia qui tenaient le stand pendant la démonstration. Note de la rédaction : « Le taïchi améliore la santé... mais pas la vue ! »



Photo 2 : l'équipe de choc de l'association montrant le Qi Gong des huit Pièces de Brocard

Dans les faits, depuis le début du mois de septembre, l'association a eu la visite effective d'une quinzaine de personnes venues tester le Taïchi et le Qi Gong... et d'autres personnes ont exprimé leur intérêt.

Jean-Pierre George épaulé de Michel Doufer, ont donc pris en charge ces débutants pour leur enseigner les premiers mouvements de l'enchaînement de Taïchi qui en compte 108, ainsi que les premiers exercices de Qi Gong.

Mais quelle est la différence entre le Taïchi et le Qi Gong ?

Le terme Qi Gong (ou Chi Kong selon le système de traduction) est composé de Qi (Chi), souvent traduit par énergie, souffle vital, et Gong (Kong) peut se traduire par pratique, exercice ou maîtrise. Le Qi Gong est donc un ensemble d'exercices et de respirations qui visent à équilibrer la circulation de l'énergie dans notre corps.

Stages de Qi Gong

Les membres « Avancés » pourront bénéficier, le samedi 28 septembre (de 10h à 15h30) sous l'abri des étangs, d'une formation sur le Qi Gong de la Vertu. Jean-Pierre George a suivi la formation de ce Qi Gong cet été auprès de son créateur Song ARUN.

Le samedi suivant 5 octobre (même horaire et même endroit), tous les membres de l'association pourront suivre la formation de Ba Duan Jin ou Huit Pièces de Brocard.

Rappel des horaires

Le cours pour les débutants ont lieu le mardi de 18h30 à 20h00, les cours pour les « avancés » le lundi de 18h30 à 20h00 et le mercredi de 10h00 à 11h30. Le montant de la cotisation annuelle est de 50 €.

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à appeler Jean-Pierre au 06.35.59.21.82.

Jean-Pierre GEORGE, président et instructeur