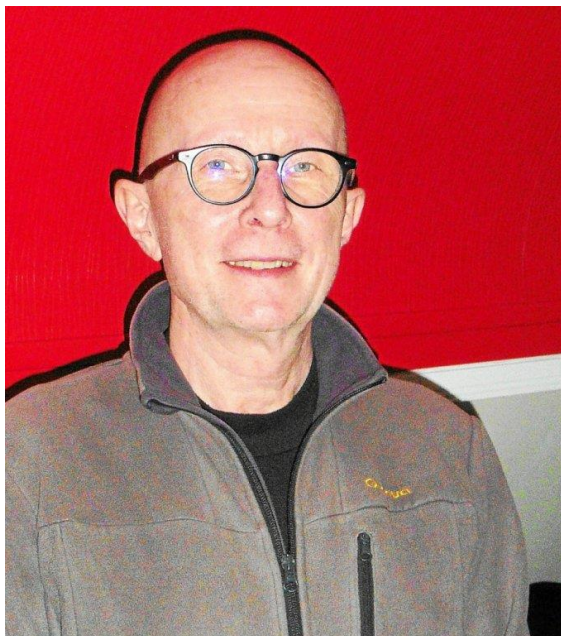


# Le Télégramme

## Une nouvelle association de tai-chi Yin Yang Créhen

Publié le 18 décembre 2019 à 12h57



Jean-Pierre George, qui anime déjà des cours les mardis et mercredis matin à l'étang, proposera dès 2020, deux nouveaux créneaux en soirée, à la salle polyvalente.

Les mardis et mercredis matin, une quinzaine de personnes pratiquent le tai-chi avec Jean-Pierre George. Dans le cadre de l'association Yin Yang Créhen, ce dernier proposera des cours les lundis et mardis, de 18 h 30 à 20 h 30, salle polyvalente. Le tai-chi vise le renforcement et l'assouplissement musculo-squelettique, l'optimisation des fonctions de l'organisme et l'apaisement du mental. Le cours démarre par un échauffement avec pratique du qi-gong, puis l'on étudie une partie d'un enchaînement de 108 mouvements. « Cet enchaînement, lorsqu'il est réalisé entièrement dure entre 15 et 20 minutes. C'est la grosse partie de l'entraînement, qui est entrecoupée par une pause thé ».

La fin d'un entraînement se termine par l'exécution de tout l'enchaînement, puis d'une petite période de méditation. Les pratiquants « avancés » pourront venir le lundi soir, tandis que le mardi soir est dédié aux débutants. Le début des cours aura lieu le premier lundi de 2020.

### Pratique

Adhésion 50 € par an (demandeurs d'emploi 25 €). Possibilité d'essayer sur deux séances.

Renseignements au tél. 06 35 59 21 82.