



La Voix de l'Arguenon

N° 172

Janvier Février Mars 2020

Le Taïchi

L'association Yin Yang Créhen a pris son envol !

Cette nouvelle association de Créhen, officiellement déclarée puis publiée au Journal Officiel du 16 novembre 2019 a commencé ses activités en début d'année 2020.

Depuis un an environ, un petit groupe de pratiquants se retrouvait les mardis et mercredis matins sous l'abri de l'étang.

Eté comme hiver, sous les conseils de Jean-Pierre GEORGE, ils pratiquaient le Qi Kong, et le Tai Chi, disciplines chinoises visant le renforcement et l'assouplissement musculo-squelettique, l'optimisation des fonctions de l'organisme et l'apaisement du mental.

A la demande de personnes en activité professionnelle, des nouveaux cours ont été organisés le lundi et le mardi de 18h30 à 20h30 dans la salle polyvalente, et plus particulièrement dans la salle des fêtes.

Depuis le début de l'année, une trentaine de personnes a testé les disciplines enseignées et ce sont quelques 19 personnes qui se sont engagées officiellement dans l'association.

Dans une ambiance détendue -mais appliquée-, les cours sont répartis entre les membres avancés qui se retrouvent le lundi soir et le mercredi matin, et les membres débutants qui œuvrent le mardi soir.

Au début du mois d'avril, un nouveau cycle « débutant » recommencera et les anciens débutants pourront rejoindre les pratiquants avancés.

Lorsque les jours plus cléments seront de retour, il est envisagé de pratiquer en extérieur... et pourquoi pas au bord de la mer... et de prolonger les plaisirs par un pique-nique ?

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter Jean-Pierre GEORGE, président et instructeur, par téléphone au 06.35.59.21.82 et par email à : budojpg@gmail.com