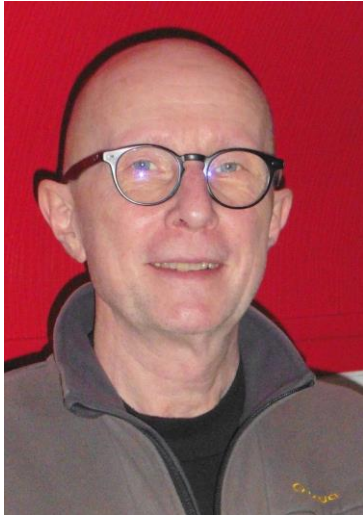


Créhen. Une nouvelle association de tai-chi en janvier

Publié le 23/12/2019 à 05h53



Jean-Pierre George, créateur de
l'association Yin Yang Créhen.
OUEST-FRANCE

Deux questions à...

Comment est née l'idée de créer une nouvelle association ?

Depuis quelques mois, je transmets mes compétences en tai-chi et chi kong près de l'étang, les mardi et mercredi, à un petit groupe d'une quinzaine de personnes. Par tous les temps, nous pratiquons. Il y a une demande et l'idée m'est venue d'en faire profiter un maximum de personnes. D'où la création de cette nouvelle association, dénommée Yin Yang Créhen. Des cours seront proposés les lundi et mardi, de 18 h 30 à 20 h 30, à la salle polyvalente. Nous allons créer deux groupes : le lundi soir pour les pratiquants avancés et le mardi soir pour les débutants. Le début des cours aura lieu le premier lundi de janvier. L'adhésion est fixée à 50 € pour l'année, avec un demi-tarif pour les demandeurs d'emploi. Les adolescents sont les bienvenus, et tout le monde a la possibilité d'essayer lors de deux séances.

Qu'est-ce que le tai-chi ?

C'est un art martial chinois qui vise le renforcement et l'assouplissement musculo-squelettique, l'optimisation des fonctions de l'organisme et l'apaisement du mental. Ce sont essentiellement des mouvements lents qui améliorent la stabilité et facilitent la concentration. Il convient à toutes les personnes et à tous les âges. Après l'échauffement, où on pratique le chi kong (discipline favorisant la circulation de l'énergie), il y a une période où on étudie une partie d'un enchaînement de 108 mouvements. Lorsqu'il est réalisé entièrement, il 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.

Contact : tél. 06 35 59 21 82