



La Voix de l'Arquenon

N° 191

Octobre Novembre Décembre 2024

Le Taïchi et le Qi Gong

Le club souffle ses 5 bougies !

Cela fait 5 ans maintenant que l'association Yin Yang Créhen existe. Toute petite association au début, nous sommes aujourd'hui près de 50 membres.



Une partie des nouveaux membres de l'association sous les conseils de Jean-Pierre GEORGE, président et instructeur

Les cours dispensés commencent toujours par une période de mouvements de fondation (échauffement doux sur les bases du taïchi), puis se poursuivent par un quart d'heure de Qi Gong. Le Qi Gong est une gymnastique chinoise où les mouvements lents, la respiration taoïste et la concentration sont les trois vecteurs principaux. Puis le cours se poursuit en étudiant un enchaînement de Taïchi. Le Taïchi est un ancien art martial chinois dont on utilise uniquement la chorégraphie pour améliorer sa condition physique et psychique. La fin du cours se termine par l'exécution complète de l'enchaînement de taïchi étudié... par exemple un enchaînement de 108 mouvements qui dure un peu plus de 15mn.

Le cours est systématiquement arrêté au milieu pour une pause thé/rooïbos de 10mn.

Nous pratiquons avec rigueur mais dans une ambiance chaleureuse toute l'année, même pendant les vacances scolaires !

Jour	Horaire	Niveau	Lieu
Lundi	18h30 - 20h00	Avancé	Salle des fêtes ¹ ou abri des étangs ²
Mardi	18h30 - 20h00	Débutant	Salle des fêtes ¹ ou abri des étangs ²
Mercredi	10h00 - 11h30	Avancé	Abri des étangs
Jeudi	10h00 - 11h00	Instructeur	Abri des étangs

¹ de septembre à avril - ² de mai à août

Vous avez envie d'essayer ? N'hésitez pas, appelez Jean-Pierre au 06.35.59.21.82 ou simplement venez consulter le site internet de l'association : www.yinyangcrehen.fr