

TAI CHI ET QI GONG

en 2018-2019

avec

Ren Ping SU-GOARZIN

Bonjour,

Jean Luc et Joselyne ayant décidé d'arrêter les cours de tai chi et qi gong fin mai 2018, le conseil d'administration, et le président le premier, ont fait les démarches pour ne pas laisser tomber ces ateliers à la prochaine rentrée.

Nous avons contacté la Professeure madame Ren Ping Su-Goarzin, Chinoise mariée avec un Français. Elle parle très bien le français. Elle dirige l'école Wushu à Brest, elle est prof d'arts martiaux...

Ren-Ping est une femme très impressionnante. Très souriante, joyeuse, toute menue, elle se transforme dès qu'elle pose un pied sur le tapis. Elle est aussi capable de rendre accessibles des concepts orientaux comme le qi, la circulation de l'énergie, ...

Elle a proposé un atelier de Qigong et un atelier de Taiji à la suite, salle Yves Nicolas, mardi 5 juin, suivie par 40 personnes.

Comme vous voyez : le Tai Chi et le Qi-Gong continuent à la Croisée des Abers.

Le président : Yves Lagathu

Centrant sa pratique sur des exercices simplifiés pour l'assouplissement du corps et appelé **qi gong santé**, le qi gong a été créé il y a une trentaine d'années en Chine populaire, à un moment où le pays a commencé à se réappropriier son immense héritage en matière de prévention médicale.

Le tai-chi-chuan est le plus connu et le plus répandu des arts chinois. **C'est un art fondé sur la pratique de mouvements fluides et souples, réalisés dans la lenteur.** Il est souvent pratiqué pour des raisons de santé et de longévité. Le Tai-Chi est bon pour la santé. Ce n'est pas un sport de compétition : il repose sur un ensemble d'exercices physiques doux, et d'étirements.

Les cours auront lieu, dès le 25 septembre, à la salle Yves Nicolas,

le mardi de 17h45 à 19h, pour le Qi Gong

et de 19h à 20h15, pour le tai chi.

Le COÛT : **90 €** pour 28 séances (de septembre à mai) s'il y a **30** personnes au TaiChi, sachant qu'il y a actuellement 30 personnes au Qi Gong, soit une séance de 1 h et quart pour 3,21 €.

130 € pour 28 séances s'il y a **40** personnes.

N'hésitez pas à vous inscrire pour réserver votre place auprès de

Yves Lagathu croisee.abers@free.fr ou au 02 98 04 06 73 ou 06 06 45 03 99