

Sois zen et t'es toi



L'association Tai chi en soie propose l'apprentissage de cette discipline qui permet à l'énergie de mieux circuler dans le corps.

Dans un monde où tout va vite, la clé du bien-être ne serait-elle pas de ralentir le rythme ? Art martial traditionnel chinois basé sur un enchaînement de mouvements fluides, souples et lents, le tai chi apporte calme, équilibre, mobilité... Cette pratique ancestrale favorise l'harmonie du corps et de l'esprit.

L'apprentissage du tai chi débute par l'étude d'un enchaînement de base qui mime un combat contre un adversaire imaginaire. « C'est un art martial fondé sur les deux principes de base de l'univers selon la pensée chinoise : le Yin et le Yang, explique Mufarrig Niyaz, enseignant de tai chi. « La pratique régulière du tai chi harmonise l'ensemble du corps, en apportant souplesse, concentration et détente globale. La fluidité et la continuité des gestes ont un effet calmant sur l'esprit, ils tendent à équilibrer les différentes fonctions nerveuses, circulatoires et respiratoires. »

Des cours accessibles à tous

Depuis 14 ans, l'association Tai chi en soie propose de pratiquer et transmet cette discipline, du lundi au jeudi à différents horaires et dans plusieurs lieux de la ville. Les cours sont accessibles à tous. Des jeunes adultes aux retraités, nul n'est besoin d'être sportif pour débiter. « Il suffit de pouvoir monter un escalier ou de lacer ses chaussures » renchérit Mufarrig Niyaz. Le tai chi est également compatible avec d'autres sports et contribue à une remise en forme ou à son maintien. Alors, si vous souhaitez prendre soin de votre capital santé, n'hésitez plus ! L'association propose un cours d'essai gratuit.

 taichiensoie.com

 Infos
06 43 60 05 01 / atces@yahoo.fr

 aussi

Handball

Mercredi 10 octobre à 20h30, les joueurs du PCHB rencontreront l'équipe de Montpellier, championne d'Europe en titre. Allez les Jaune et Bleu !

 Infos
Lidlstarligue.fr

Sport vacances

Pendant les vacances d'automne, du 22 octobre au 2 novembre, de 14h à 17h, le dispositif sport vacances reprend du service (sauf week-end et 1^{er} novembre) dans les gymnases Mirande Cataldi, Jean-Moulin et Jacqueline-Auriol. Réservés aux 7-14 ans. 3 euros la semaine, inscriptions sur place, places limitées.

 Infos
01 70 05 47 13

Danse

La Saphir Cup fera vibrer l'espace Boisramé les 11 et 12 novembre

 Infos
06 09 44 68 87
saphircup.fr