

## L'association " Autour du Tai Chi la beauté du geste" fait sa rentrée !



L'association " Autour du Tai Chi la beauté du geste" fait sa rentrée !

Les cours de l'association « Autour du Tai Chi la beauté du geste », Tai Chi Chuan, Qi Gong et méditation, reprennent à Vic-Fezensac, Auch et Berrac dès lundi 20 septembre selon le planning ci-dessous :

### Lundi 20 septembre à VIC FEZENSAC

#### Lundi : Salle Simone Castex

\* de 17h30 à 18h30 QI GONG (relaxation, exercices pour les bienfaits du dos, Qi Gong des 5 animaux et du corps de jade)

\* de 18h30 à 20h QI GONG - TAI CHI CHUAN (main nues et éventail).

#### Jeudi : La Varangue

\* de 9h30 à 10h30 MÉDITATION

\* de 10h30 à 12h QI GONG – TAI CHI CHUAN-TAI CHI CHUAN

### Mardi 21 septembre à AUCH

Mardi : Jardin des Z' Arts rue Louise Michel ZI de hippodrome

\* de 18h-19h30 QI GONG-TAI CHI CHUAN

### Mercredi 29 septembre à BERRAC

1 mercredi par mois de 10h à 12h + 1 vidéo cours 1 mercredi par mois

Les cours sont assurés par **Raphaël Potanza** qui a une longue expérience du Tai Chi Chuan qu'il pratique et étudie depuis 1981.

Il a réalisé de nombreux séjours d'étude à Taiwan où il a travaillé en particulier avec les Maîtres CHENG CHING PING et CHANG SHU CHIN élèves du Grand Maître CHU HONG PING.

En 2019, il a organisé une journée de stage avec ces mêmes Maîtres à Vic Fezensac.

**Qi Gong et Tai Chi Chuan** sont des arts du mouvement, de santé et de vitalité. Nous apprenons à ralentir et à devenir très doux et détendus, nous faisons l'éloge de la lenteur et de la douceur, en conjuguant progressivement la détente dans le mouvement, la respiration et la circulation du **Qi** (« chi »).

Ce que les chinois appellent le **Qi**, nous le traduisons par énergie vitale, souffle de vie, courant d'énergie, énergie subtile qui circule dans ce qui est vivant...

La pratique de ces deux arts énergétiques rejoint ce que nous apprend la médecine traditionnelle chinoise, qui ne sépare pas l'esprit du corps, pour la recherche de l'équilibre, de l'harmonie, pour une meilleure santé.

Le « Qi » s'écoule alors sans entrave dans un « **corps-esprit** » détendu et tout devient plus facile.

**La Méditation** nous apprend à être présent à notre « **corps-esprit** » ; dans une posture immobile nous apaiserons progressivement notre mental, notre respiration se modifiera peu à peu pour devenir plus ample, plus profonde et plus basse. Avec le temps et aussi beaucoup de patience et de persévérance, nous récolterons certains bienfaits (calme, détente, équilibre, harmonie, etc....).

Stages à thèmes au cours de l'année (dates à prévoir).

**Vous êtes invités à venir participer gracieusement jusqu'à fin septembre, dans une grande salle qui permet la distanciation.**

**Pour plus d'informations contact : [autourdutaichi@orange.fr](mailto:autourdutaichi@orange.fr) / 06 33 23 82 01**