

L'Association ZHOU YI de Fons a rejoint le 3 juillet 2022 le club du Rayon d'or de Fons

Ses adhérents deviennent membres à part entière du Rayon d'or et ont accès aussi aux activités de la fédération génération mouvements

Les adhérents du Rayon d'or de Fons peuvent désormais découvrir et pratiquer le taijiqigong et le taijiqian de l'école Wu.

Les stages sont enseignés par le professeur Dany Fiard, élève pendant 19 ans de maître Zhou Yi célèbre maître de taijiqian de l'école WU.

En son absence, la découverte et la pratique sont guidées par Christiane Vedrune.

La pratique se déroule en plein air à Fons sous les tilleuls bordant la Douremelle,

les mardis à 9h15 et mercredis à 17h00. En cas de mauvais temps dans la salle Jean Roussies.

La tenue : des vêtements souples et amples.

Le QI GONG est une pratique traditionnelle chinoise qui a pour objet de maîtriser le souffle.

Le terme QI GONG signifie littéralement «maîtrise de l'énergie» ou encore «travail du souffle».

Cet art énergétique constitue un véritable art de vivre.

Les multiples possibilités qu'offrent le QI-GONG permettent un travail sur soi au quotidien et une évolution sur différents plans :

- sur le plan physique, grâce à ses nombreux exercices statiques et en mouvements
- sur le plan énergétique, par l'exercice et le contrôle de la respiration et de la concentration.

La pratique :

- les mouvements sont lents et fluides, en douceur sans forcer
- le rythme respiratoire est synchronisé aux mouvements
- les mouvements du corps déterminent l'endroit où l'énergie circule
- améliore la respiration et ses effets bénéfiques sur la santé
- calme l'esprit et combat le stress
- aide à mieux gérer les émotions
- développe, entretient et régénère les énergies du corps
- renforce la mémoire et développe la concentration
- favorise le sommeil, une meilleure digestion et assimilation des aliments
- améliore la performance chez les sportifs
- renforce la pratique des arts martiaux
- permet d'apprendre à visualiser et à écouter son corps

Reprise des cours : mardi 6 septembre à 9h15

Pour plus de renseignements

Christiane Vedrune	-	Jean-Louis Chauliaguet
Le bourg 46100 FONS	-	moulin de Lavaysse Fons
0641118813	-	0565401342