

## C'est la reprise pour les cours de Qi Gong et Tai Chi Chuan



C'est la reprise pour les cours de Qi Gong et Tai Chi Chuan

L'association « Autour du Tai Chi la beauté du geste » qui propose trois disciplines, le Tai Chi Chuan, le Qi Gong et la Méditation, reprend ses activités à partir du lundi 12 septembre.

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 Taïwan 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.



Il nous donne quelques éléments descriptifs des trois disciplines proposées :

**"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....)."

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



Ci-dessous, le planning des cours :



## TAI CHI CHUAN - QI GONG - MÉDITATION

### Saison 2022-2023

#### REPRISE DES COURS : LUNDI 12 SEPTEMBRE

LIEUX et HORAIRES DES COURS

#### VIC-FEZENSAC

Lundi : salle polyvalente (S. CASTEX )

- Qi gong 17h.30 - 18h.30
- Tai chi chuan et Qi gong 18h.30 - 20h.

Jeudi : La Varangue

- Méditation 9h.30 – 10h.30
- Qi gong et Tai chi chuan 10h.30 – 12h.

#### BERRAC

1 mercredi par mois de 10h à 12h (salle communale)

1 vidéo-cours 1 mercredi par mois de 10h à 11h30

- Qi gong – Tai chi chuan

#### CASTIN

1 vendredi par mois de 9h30 à 12h (salle communale)

- Qi gong – Tai chi chuan

Contact : [autourdutaichi@orange.fr](mailto:autourdutaichi@orange.fr) Tél : **06 33 23 82 01**