

Partager d'agréables moments riches en découvertes... lors d'un bien beau jour de pluie....



Samedi 25 avril 2015, à l'initiative de l'association Synergies, des pratiquants d'une vingtaine d'école des Arts Internes Chinois se sont rassemblés au Hangar aux Affûts de la Citadelle de Namur. Ils ont pu y découvrir et rencontrer d'autres participants, d'autres professeurs de Taijiquan et de Qigong. Malgré la pluie matinale, de nombreuses initiations et démonstrations ont été présentées aux valeureux pratiquants intéressés par ces disciplines ancestrales.

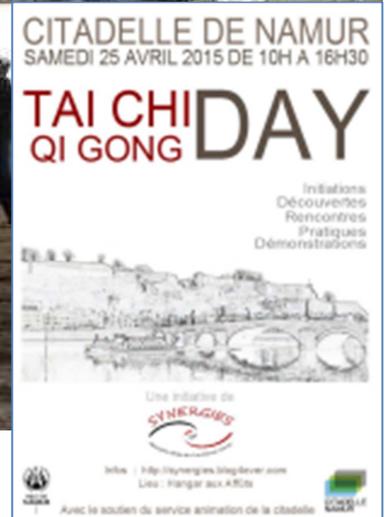


Parfois défini comme une « gymnastique douce » ou un « yoga en mouvement », le Taijiquan se caractérise, vu de l'extérieur, par une série de mouvements lents, circulaires, généralement pratiqués seul, qui s'enchaînent et forment une suite codifiée.

Le Qigong d'appellation relativement récente, regroupe des pratiques très diversifiées ayant pour but le travail de l'énergie. Il associe mouvement, respiration et concentration.

Ces deux disciplines permettent d'améliorer la santé et rendent aussi le corps plus souple tout en optimisant les fonctions de l'organisme. Les exercices corporels et respiratoires déployés lors de pratiques régulières entretiennent la santé et la vitalité. Ceux-ci permettent également de (re)trouver le calme intérieur nécessaire à un bon équilibre psychique.

Cette journée familiale axée sur le développement du « bien-être » a été associée à des balades dans une nature verdoyante dotée d'un panorama remarquable et à des visites du fameux site historique de la Citadelle de Namur.



Reportage de la journée

<https://plus.google.com/photos/102418915565367594151/albums/6138791228001633105>

Infos Club 'Le Souffle du Bambou' : Francine Damit

GSM : 0476/878.240

Email : souffle.bambou@taijiquan-namur-gembloux.be



Infos Synergies

Web : synergies.blog4ever.com

Email synergies@live.be

GSM : 0497/936062

Des profs bien sympas...

Elisabeth, Carine, Alain, Renaud, Jean,
Mireille, Jean-Jacques, Paul
et encore bien d'autres...

