

Accueil > Vie associative

Deux journées pour découvrir le Tai Chi Chuan et le Qi-Gong à Roanne

Samedi 26 avril, à l'occasion de la journée mondiale du Tai Chi Chuan et du Qi-Gong, l'association Sun Wu Kong proposera gratuitement des ateliers découvertes et des démonstrations de ces deux disciplines à Roanne.

Par Chantal Mondon

Publié le 23 avril 2025 à 10h39



Fawzia Houcine et Zhu Ali en démonstration de Tui Shou (poussées de mains). © Mondon Chantal

Fawzia Houcine, professeure, les enseignants et les élèves proposeront la découverte de deux des courants les plus répandus pour le Tai Chi Chuan : le Chen et le Yang. Ouverts à tous, le Tai Chi Chuan et le Qi-gong ne requièrent aucune condition physique particulière.

« La pratique régulière procure le relâchement des tensions physiques mais aussi émotionnelles. Si la pratique est régulière, les résultats positifs sur la santé se font sentir assez rapidement. L'équilibre s'améliore, le physique se renforce, la souplesse revient progressivement. De 7 à 77 ans tout le monde y trouve son compte » précise Fawzia Houcine.

Rendez-vous samedi : 14h30/17h/30 au Gymnase de Belgique (14h30 : initiation Qi Gong ; 15h : démonstrations; 15h30 : Initiation Tai Chi ; 16h : démo; 16h30 : initiation Tui Shou (poussées de mains) ; et démo à 17h (il est conseillé de s'inscrire par mail : asso.sunwukong@gmail.com). Gratuit.

La présidente de l'association organise aussi dimanche 27 avril, un stage d'initiation au Tai Chi Chuan style Wu Dang, cet art martial taoïste, à l'origine des arts martiaux chinois. Inscription via Hello Asso.

Tarif 30€. Info : 06.58.45.62.86.

Groupe Centre France