

Hérépian

L'association Lotusenergy a repris ses stages de tai-chi-chuan

L'association Lotusenergy a repris ses stages de tai-chi-chuan. Destinées aux pratiquants ou aux profanes, ces sessions peuvent apporter un perfectionnement ainsi qu'une expérience unique sur le travail des principes internes développés dans les arts martiaux chinois.

Ces stages sont ouverts à tous et à toutes (tous les âges, tous les niveaux, tous les styles, y compris pour le kung-fu et le qi-gong). Ils se déroulent sous la forme d'exercices progressifs, à mains nues dans un premier temps, puis sont déclinés avec le maniement d'une arme (épée, bâton long, éventail et bailong-ball) pour aller encore plus loin dans la compréhension biomécanique du corps et atteindre un état de relaxation encore plus profond.



▣ Des exercices de maniement de l'épée en tai-chi-chuan.

La souplesse, alliée au relâchement musculaire, va produire vitesse et puissance martiale, tout en améliorant la santé.

L'école propose quatre cours hebdomadaires identiques, ce qui permet aux pratiquants de pouvoir assister à autant de cours qu'ils le souhaitent dans la semaine, et à ceux qui n'ont

pas d'horaires fixes de toujours trouver un créneau pour venir pratiquer.

Lundi à Faugères, salle des associations, de 17h à 19h ; le mardi, à Hérépian, salle polyvalente, de 19h à 20h ; le mercredi, à Hérépian, salle polyvalente, de 14h à 16h ; le mercredi, au Pradal, salle Combarel-

le, de 18h à 19h30 ; le jeudi, à Laurens, au dojo, de 9h30 à 11h30.

▣ **Initiation à la marche Nordique**

Les Chênes verts Grand Orb proposent une séance d'initiation de marche nordique le **mercredi 12 octobre**, à 15 h 30. Rendez-vous sur le parking, face au musée de la Cloche. Prévoir son matériel (bâtons de marche nordique, chaussures adéquates). Possibilité de location de bâtons (nombre limité). Inscriptions à : rshc34@laposte.net.

▣ **H's Team country**

L'assemblée générale de l'association H's Team country aura lieu le **vendredi 21 octobre**, à 18 h 30, à la salle polyvalente Marcel-Pagnol.

midilibre.fr