

## Le Pouliguen

# Qi gong, tai-chi-chuan... La santé retrouvée !



Le Satori dojo propose des cours de qi gong en extérieur, avec Katia Le Palec.

| PHOTO : OUEST-FRANCE

Depuis janvier, avec ténacité, l'association du Satori dojo continue ses activités en plein air ; tout en respectant la distanciation physique. Ce bel exemple de résilience commence à trouver sa récompense : « **Malgré les restrictions, nous enregistrons tout de même quelques nouvelles inscriptions** », déclare le président du club, Roland Brenelière.

Un nouveau cours de qi gong, notamment, est proposé aux adhérents de tous âges, animé par Katia Le Palec, le jeudi, de 9 h 30 à 10 h 30. « **Ce cours plaît énormément, car il ne demande pas un travail assidu avec un apprentissage dans le temps, comme dans nos autres disciplines. Le qi gong est une gymnastique traditionnelle qui permet un travail sur soi, en proposant de développer la condition physique, de favoriser la détente, de soulager le stress et d'améliorer ses capacités respiratoires.** »

Les professeurs bénévoles et salariés sont sur le pont toutes les semaines, même pendant les vacances scolaires, pour assurer les cours. « **Les cours de karaté, de self-défense, de tai-chi-chuan et de qi gong se pratiquent du lundi au samedi, sur le terrain de football et à proximité, derrière la salle de l'Atlantique.** »

Le karaté adulte a lieu les lundi et

jeudi en soirée, et le samedi, de 11 h à 12 h, avec Roland Brenelière. Pour les enfants, c'est le mercredi ou le jeudi en fin d'après-midi, avec les professeurs Grégory Morineaux et Gilbert Bodel. En self-défense : séance de remise en forme le samedi matin, avec Roland.

### Le corps et l'équilibre en bénéficient

« **Le tai-chi-chuan (le mercredi matin) agit sur divers problèmes de santé : hypertension, arthrite, rhumatismes, ostéoporose, symptômes de la maladie de Parkinson. La pratique permet de diminuer les risques de chute, en particulier chez les personnes âgées, en améliorant l'équilibre.** »

Les organisateurs espèrent que « **tous que les cours en extérieur puissent perdurer jusqu'à l'ouverture des salles et, en attendant, nous invitons les personnes qui désirent bouger et faire une activité tonique et adaptée, à venir nous rejoindre. Les personnes intéressées peuvent venir essayer sur deux cours gratuits dans la discipline de leur choix. Nous adaptons bien sûr le tarif au nombre de mois restant** ».

Contact : [www.satori-dojo.fr](http://www.satori-dojo.fr), [contact@satori-doj.fr](mailto:contact@satori-doj.fr), 06 15 88 00 92.