



# Saint-James et ses alentours

## ASSOCIATIONS. « Le tai-chi-chuan favorise le développement personnel »

Le grand carrefour associatif saint james aura lieu ce samedi 1<sup>er</sup> septembre à l'Espace le Conquérant samedi 1<sup>er</sup> septembre, de 14 h à 18 h.

La population pourra aller à la rencontre des acteurs associatifs et pourquoi ne pas s'inscrire au tai-chi-chuan proposée par l'association Pas à Pas. Il s'agit d'une discipline d'origine Chinoise pratiquée lentement pour la recherche de qualité. « L'activité favorise le développement personnel et améliore la santé, c'est aussi un art martial fondé sur la double polarité de tout existant (Yin/Yang). » Le tai-chi-chuan entretient le tonus physique qui présente de multiples facettes.

« C'est la deuxième année que nous proposons des cours à la salle de gym de la Pépinière de Saint-James. Outre le créneau du mercredi de 9 h 30 à 11 h 30, nous aimerions ouvrir un second cours en soirée le vendredi de 18 h 30 à 20 h 30 pour les salariés qui ne peuvent se libérer le mercredi et qui aimeraient découvrir l'activité, précise l'enseignant David Leclerc, diplômé de la fédération de sports pour tous, option arts énergétiques, spécialité tai-chi-chuan et qi gong.



**La reprise des cours est fixée la semaine du 10 septembre prochain. L'association fait la promotion du Tai-chi-chuan sous le style Yang, forme la plus répandue au monde, qui comprend 108 mouvements.**

■ Cours à Saint-James : le mercredi de 09 h 30 à 11 h 30 et le vendredi de 18 h 30 à 20 h 30 (en projet) à la salle

de gym de la pépinière d'entreprises (présence au forum le 1er septembre prochain de 14 h à 18 h).

Contact : 0 632 152 433 ou via l'adresse e-mail : [association-tai-chi-chuan-pasapas@laposte.net](mailto:association-tai-chi-chuan-pasapas@laposte.net).