



Saint-Renan

Loisirs. Des ateliers d'arts martiaux et de méditation

À Saint-Renan, l'association L'Ombre des cerisiers propose divers ateliers d'arts martiaux, mais aussi de méditation. L'objectif est le bien-être physique et mental.

Alan Le Rouzic-Monot, de L'Ombre du Cerisier, a organisé un atelier au lac de La Comiren fin juin pour clôturer la saison.



L'association L'Ombre du cerisier, école d'arts énergétiques en Pays d'Iroise, propose des cours, ateliers et initiations à Saint-Renan, Plouarzel et Ploumoguier, sur les pratiques du qi gong, du tai ji quan, et de la méditation. Les cours sont dispensés par Alan Le Rouzic-Monot, diplômé de la fédération sports pour tous, à laquelle est affiliée l'association. Le qi gong, art ancestral, signifie apprendre à travailler son énergie interne de manière à devenir un véritable acteur de sa propre santé. Le tai ji quan est un art martial aux multiples facettes, au départ basé sur l'auto-défense qui

a évolué pour devenir un art de vie reposant sur l'utilisation de la puissance de l'esprit, du calme et de la relaxation.

La méditation, « base d'une meilleure santé »

« La vie professionnelle, sociale, familiale peut être source de stress. Ces méthodes associées à la méditation permettent de se sentir mieux dans sa peau et de se réconcilier avec la nature, de retrouver le geste et le comportement naturel, de prendre sa place d'être humain au sein de son environnement et

d'établir avec lui une relation équilibrée. Telle nous semble être la base d'une meilleure santé physique et mentale. La méditation permet de rester pleinement conscient de ce que nous faisons en ressentant le moment présent, simplement respirer, vivre, être là », explique Alan Le Rouzic-Monot.

▼ Pratique

*L'Ombre du cerisier sera présente au forum des associations du 7 septembre à Saint-Renan (Espace culturel).
Contact : tél. 07 77 60 01 04*