



Repéré pour vous

Elle propose de cours de tai chi et de qi gong

Diane Lamirand est bénévole des associations Vivre en harmonie et Tournesol à La Roche-sur-Yon, elle propose des cours de tai chi et de qi gong à toutes les personnes souhaitant découvrir ces deux activités. Formée à l'école de la voie intérieure et diplômée par la Fédération française des sports pour tous, Diane propose des cours particuliers à partir de septembre, pour des groupes ou des personnes seules. « **L'art du chi est ouvert à tout le monde, aux personnes âgées comme aux jeunes, aux femmes comme aux hommes. On travaille la relaxation, la respiration mais aussi on muscle le corps** », explique cette passionnée qui pratique cette activité physique depuis 2005.



Diane Lamirand propose des cours de tai chi et de qi gong à La Roche-sur-Yon.

PHOTO : OUEST-FRANCE

Contact : tél. 06 38 78 91 14. Facebook : Goudeau Diane. Mail : diane-goudeau@orange.fr. Site Internet : www.artduchi.com