



Des séances de Qi Gong et de Tai Ji Quan avec l'Ombre du cerisier

● L'association L'Ombre du cerisier, école d'arts énergétiques en Pays d'Iroise organise des séances découvertes aux abords du lac de la Comiren, à Saint-Renan.

Après un premier atelier le samedi 9 juillet, l'association propose de nouvelles séances ce samedi 16 juillet et les dimanches 28 août et 4 septembre avec deux disciplines : à 10 h, le qi gong, et 11 h 15, le tai ji quan. L'Ombre du cerisier dispense à l'année des cours, ateliers et initiations à Saint-Renan, Plouarzel et Lampaul-Plouarzel, sur les pratiques du qi gong, du tai ji quan, et de la méditation.

« Ce que peut nous enseigner la nature »

Le qi gong signifie apprendre à travailler son énergie interne de manière à devenir un véritable

acteur de sa propre santé.

« À notre époque où les déséquilibres environnementaux, sociaux, les questions de santé mondiale, les enjeux économiques sont autant de défis pour notre futur, il est intéressant de prêter attention à ce que peut nous enseigner

la nature, afin de trouver notre juste place dans l'univers », confie Alan Le Rouzic-Monot, diplômé de la fédération sports pour tous.

Contact

Tél. 07 77 60 01 04 ;

site web : lombreducerisier.fr



Alan Le Rouzic-Monot (à gauche) propose avec l'Ombre du cerisier, comme ici le samedi 9 juillet 2022, des séances découvertes des arts énergétiques de santé dans un magnifique cadre naturel à Saint-Renan.

