



ARLES-SUR-TECH

Reprise des cours de qi gong

Face à la montagne, sous les séquoias du grand parc de la mairie, les cours de qi gong ont repris. Président de l'association Résonances, Alain Borredon, qui a obtenu des certifications de différents maîtres chinois, dispense en particulier les enseignements de Zhang Guang De.

Diplômé de la Fédération sports pour tous et de celle des enseignants de cette discipline qu'il pratique depuis trente ans, comme la méditation, l'aïkido et le tai-chi-chuan, ce professeur également formé auprès d'une ostéopathe spécialisée dans l'anatomie du mouvement, enseigne depuis vingt ans : « J'habite à Arles, mais je suis originaire des Alpes. Je viens dans la région depuis plus de vingt ans et j'ai commencé par organiser des stages. D'abord à Caramany, puis à Planezes et depuis 2020, je donne des cours à Reynès et à Arles. Le qi gong est une pratique énergétique fondée sur la médecine chinoise. À un haut niveau, cette pratique conduit à une connaissance précise du corps, de son anatomie et de la circulation de l'énergie et les enchaînements que je propose permettent de respecter le corps de chacun. Les personnes qui pratiquent régulièrement



► Alain Borredon, président et professeur de l'association Résonances.

le qi gong constatent une amélioration de leur souplesse et de leur bien-être et une réduction de leur stress ».

Alain Borredon animera un stage d'initiation sur deux jours les **dimanche 13 et samedi 26 juin** de 9 h 30 à 17 h 30. Les cours ont lieu tous les jeudis, au cours de l'année scolaire de 18 h 30 à 20 h.

Le coût pour l'année est de 120 €, cependant l'enseignement ayant dû s'interrompre en raison de la crise sanitaire, il ne sera demandé aux nouveaux arrivants que le coût de l'adhésion à l'association, soit 20 € pour terminer cette année scolaire.

J. L.

► Informations au
06 75 55 79 39.