



Carentan-les-Marais (Carentan)

Stage de découverte du tai-chi qi gong



À gauche, Jean-Yves Lartigue, face à ses élèves qui essaient de reproduire au mieux les mouvements de chaque enchaînement de tai-chi qi gong.

| CREDIT PHOTO : OUEST-FRANCE

Samedi 16 mars, Les amis du Qi gong carentanais ont organisé un stage de tai-chi qi gong, avec Jean-Yves Lartigue.

« Je pratique le qi gong depuis trente ans comme élève et depuis vingt ans comme enseignant. J'ai longtemps été l'un des rares diplômés de Basse-Normandie », lance Jean-Yves Lartigue, professeur de qi gong et arts énergétiques, diplômé de la FEQGAE (Fédération européenne de qi gong et arts énergétiques) et de la Fédération française sport pour tous.

« Les mouvements de tai-chi sont très intéressants au niveau morphologique, car ils préviennent les troubles musculo-squelettiques », expli-

que Jean-Yves Lartigue aux quelque trente amis du Qi gong carentanais réunis pour ce stage de trois heures.

Chaque enchaînement de mouvement est répété plusieurs fois, avec lenteur, en inspirant et expirant à des moments précis. « Les mouvements lents font davantage travailler les muscles que les mouvements rapides », précise Jean-Yves Lartigue.

Ces trois heures de stage de découverte du tai-chi qi gong se terminent par une respiration et une méditation. « Les deux permettent de se sentir serein et d'être mieux dans sa peau. »

Contact : Qi Gong carentanais, tél. 02 33 42 36 14.