



## Plérin

### La voie du Tao a limité les effets des confinements



Une vingtaine de personnes sont venues écouter Sylvie Kerhardy, la présidente ; Marie-Christine Querel, la trésorière et Hervé Denis, à la fois secrétaire et professeur, lors de l'assemblée générale de l'association. | PHOTO : OUEST-FRANCE

La voie du Tao est une association qui propose du qi gong et du tai-chi-chuan, deux disciplines distinctes des arts martiaux chinois.

La première est au service du mental et du méditatif, avec des mouvements très lents et demandant de la concentration, alors que la seconde est plutôt une gymnastique de santé augmentant la souplesse physique et améliorant l'équilibre de la personne.

« **Ce sont des activités pour rester en bonne santé, complémentaires, sans faire appel à la force musculaire** », indique Hervé Denis, professeur de karaté et secrétaire de l'association.

#### Une nouvelle diplômée

Il y a un an, les activités ont été interrompues par la crise sanitaire, pour ne reprendre en extérieur qu'en mars. Pour garder le lien avec les adhérents, l'enseignant, aidé de Sabine Pawlowski et d'Annie Blossse, a pu proposer des ateliers en extérieur sur différents secteurs, à des moments de la journée variés, sans être impacté par le couvre-feu.

L'association repart sur un engouement certain, avec 31 adhérents pour le qi gong santé, en cours régulier et une douzaine de personnes pour les séances mensuelles du samedi

matin. Trente-sept personnes sont déjà inscrites pour les cours de tai-chi-chuan, « **avec des jeunes** », indique le professeur.

Sabine Pawlowski a participé à un stage de tai-chi-chuan à Charleville-Mézières (Ardennes) et obtenu son diplôme de la Fédération française de sport pour tous.

**La voie du Tao**, cours de tai-chi-chuan les mardis et jeudis, de 12 h 30 à 13 h 30 et de 13 h 45 à 14 h 45. Cours de qi gong les lundis et vendredis, de 10 h à 11 h, à l'espace Roger-Ollivier et de 16 h 45 à 17 h 45, au gymnase du CFA. Tél. 06 88 17 98 43 ou [lavoiedutao@laposte.net](mailto:lavoiedutao@laposte.net)



Hervé Denis et Sylvie Kerhardy.

| PHOTO : OUEST-FRANCE