



# ALBI PAYS

## MARSSAC-SUR-TARN

# C'est la rentrée d'Autan pour soi

Rendez-vous le dimanche 4 septembre au forum des associations place du Barry, pour tout savoir sur « Qi Gong, Tai-Chi-Chuan, Yoga ».

Ce sont les activités accessibles à tout âge que des animatrices (teurs) diplômés proposent à Marssac, Florentin et Terssac.

Le Qi Gong (Daniel Auriac) est une gymnastique traditionnelle chinoise de santé et une science de la respiration. Il est fondé sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale en associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Le but général est de faire circuler l'énergie dans le corps et de la renforcer, en s'inspirant des connaissances développées par la médecine traditionnelle chinoise.

Le Tai-Chi-Chuan (Sylvie Capo) - Les mouvements fluides et harmonieux pratiqués de manière lente et précise améliorent stabi-



L'apaisement par le yoga. /Photo DDM.

lité, coordination, souplesse, mémoire et conscience de soi. En Chine, on les appelle « gymnastiques de longue vie ».

Le Yoga (Martine René, Christine Reynes professeures proposent plusieurs cours de Hatha-Yoga par semaine : pour adultes et adolescents, et des stages réguliers. Le Hatha-Yoga est souvent traduit par le « yoga de l'effort » ou yoga postural, mais c'est aussi un chemin vers une connaissance

de soi. Après une courte relaxation, les postures, dites Asanas, s'enchaînent, portées par le souffle (afin d'assouplir vos articulations, étirer la chaîne musculaire, améliorer votre endurance, renforcer votre équilibre dans le respect du corps et des possibilités de chacun, chacune).

Le Qi Gong Yoga : Martine, Professeur de Hatha Yoga vous propose une pratique tout en douceur, essentiellement debout, par

des mouvements amples, doux, larges, gracieux afin de libérer les tensions corporelles et pour vous permettre de retrouver vitalité, souplesse, énergie.

Yoga Adolescent dès 10 ans C'est nouveau sur Marssac, avec Martine

La pratique du yoga peut aider l'adolescent à établir un contact plus apaisé avec lui-même et avec ses sensations, ses ressentis. Elle agit à la fois sur le plan physique (souplesse, force musculaire, équilibre, santé, coordination, agilité, sommeil...) mais également émotionnel (concentration, créativité, gestion du stress, confiance en soi, sérénité, clarté d'esprit, indépendance, estime de soi, contentement personnel...).

Le premier cours d'essai aux activités est offert jusqu'en octobre. Pour en bénéficier présentez-vous à l'horaire qui vous convient ou réservez votre cours auprès des animateurs/trices.

Association « Autan pour Soi » affiliée la Fédération Sport pour [Tousautanpoursoi@laposte.net](mailto:Tousautanpoursoi@laposte.net)

