

Qi-Gong - Danse Harmonie

Voilà le beau mois de juin et avec lui l'été.

C'est l'heure des bilans scolaires et celui des activités qui en ont suivi le calendrier.

Depuis septembre dernier, les cours de Qi Gong - Danse Harmonie (prononcer Tchi Gong) ont eu lieu tous les mercredis soir dans la salle A du complexe sportif Saint-Georges.

Nous étions en moyenne entre 6 et 10 personnes à nous retrouver afin de découvrir toujours un peu plus les exercices connus depuis des millénaires en Chine. Le Qi Gong n'est pas de la gymnastique. Le mouvement s'apparente à la danse. Il est avant tout basé sur la qualité du souffle et de la concentration afin de favoriser la circulation de l'énergie.

Les exercices pratiqués avec régularité permettent d'activer l'énergie dans le corps afin de retrouver bien-être et équilibre.

Le Qi Gong permet également d'apaiser le mental, de réduire les états de stress, et de mieux se connaître. Ressentir l'harmonie, c'est embrasser la vie et retrouver une relation à soi et aux autres plus épanouies.

On peut découvrir le Qi Gong à tous les âges (cette année le plus jeune à avoir pratiqué cette discipline avait à peine 12 ans).

Les techniques apprises permettent d'améliorer et d'entretenir la santé.

Le Qi Gong ne doit pas fatiguer mais permettre à chacun de mieux vivre dans son corps.

* * *

Les cours s'interrompent pendant l'été pour mieux reprendre à la rentrée.

Nous aurons la chance de bénéficier d'un local plus adapté à cette activité qui nécessite un environnement calme. En effet, le créneau du jeudi de 19 h à 20 h 30, nous est réservé au gymnase Cabochon; rue Guynemer (derrière l'école primaire Foch).

Pour les problèmes de déplacement, il y aura possibilité de se regrouper par véhicule.

Les cours sont ouverts à toute personne adhérente à l'Amicale du Quartier Saint-Georges.

Si vous avez envie de venir nous rejoindre, rendez-vous le jeudi 9 septembre 1999 à 19 heures au gymnase Cabochon, rue Guynemer.

Pour tous renseignements complémentaires, n'hésitez pas à me contacter au 02.54.43.30.77.

En attendant, bon été à tous.

Christine BAERT, 11 rue du Cdt Judes, 41000 BLOIS.

Le coin des petites annonces

L'Association Alzheimer 41 recherche des bénévoles afin :

- de donner un moment de répit aux familles qui assurent 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 la surveillance de quelques 400 000 malades en France dont un peu plus de 3 000 dans le loir et Cher.

- d'avoir un lieu d'échange pour les personnes concernées.

- d'accueillir les malades ; proposer des activités conviviales et utiles.

L'accueil est assuré gratuitement par les bénévoles, chaque mercredi de 14 h à 17 h à la Maison Médicale Mail Pierre Charlot.

Pour tous renseignements, permanence téléphonique de 15h15 à 16h15 le Mercredi, où un bénévole est à votre écoute,

Tél : 02.54.56.04.86 ou sur répondeur 24h/24 (nous répondons à tous les messages).

Venez nous rejoindre, nous avons besoin de votre aide pour continuer notre action.