



Communiqué de presse du 13.09.2013

Création d'un Club de Taïchi associatif à Ouveillan

Statuts en cours d'établissement, démarrage début octobre 2013

Président : Salomon PERENT : Trésorière : Hélène GAUBERT

Et invitation à un cours découverte GRATUIT

Ouvert à tous

Le mardi 24 septembre à partir de 14h30

A la salle des fêtes d'Ouveillan

Tous les détails sur ce lien :

http://ekldata.com/taichiouveillan.eklablog.fr/perso/Affiche_Cours_Decouverte.pdf

Le Taïchi et le Qi-Gong, qu'est-ce que c'est ?

Ces sont des arts martiaux chinois dit « internes » qui à l'opposé des arts martiaux « externes » plus tournés vers le combat défensif, ont pour philosophie l'équilibre personnel et intérieur.

Le Qi-Gong est basé sur une série de mouvements appliquant les principes de la physiologie chinoise. Le but est d'entretenir la santé et le bien être en harmonisant le corps et la respiration. C'est un outil de la médecine Chinoise

Le Taïchi a pour but d'apporter aux pratiquants un bien être physique, mental et émotionnel. Basé sur un enchaînement de mouvements lents et fluides appelés "TAO", cette pratique consiste à mettre en mouvement son corps par des ondulations, rotations ou étirements coordonnés à une respiration contrôlée pour trouver la tranquillité intérieure souvent exprimée comme une méditation en mouvement. Il améliore le sens de l'équilibre, le respect de l'alignement bio mécanique des articulations;

Ces disciplines sont praticables par tous.



Qui va animer les cours ?

Les cours seront assurés par Patrick QUET, un professeur diplômé d'état, enseignant depuis plus de 35 ans, qui est entre autres arbitre national et juge fédéral pour les passages des grades.

Nous avons fait le choix de prendre un professeur rémunéré, ce qui lie la pérennité du Club à un nombre d'adhérents, mais assure un enseignement de qualité, adapté aux personnes suivant les cours et modulable selon le niveau de pratique des personnes présentes aux cours.

Pourquoi un nouveau Club de Taïchi ?

Il existe de nombreux clubs dans la région, mais il n'existait que peu d'offres autour d'Ouveillan et surtout aucun cours en journée.

En effet, les cours en soirée ont pour inconvénient majeur, du fait de leur horaire tardif, d'obliger notamment les ouveillannais, à prendre leur voiture et à rouler de nuit.

Pourquoi une association ?

Pour avoir une totale liberté de gestion et permettre aux adhérents, plus ils seront nombreux, de bénéficier de tarifs annuels les plus intéressants possible.

En effet, une fois les charges couvertes par les adhésions, les fonds restant seront reversés aux adhérents en déduction du tarif de l'année suivante.

Comment contacter le club ?

Nous avons déjà mis en place un site internet :

<http://taichiouveillan.eklablog.fr/>

que nous alimentons au fur et à mesure de l'avancement des démarches.

Ainsi qu'une adresse mail : taichi.ouveillan@gmail.com