

## Dorans

# Du qi gong pour le zen

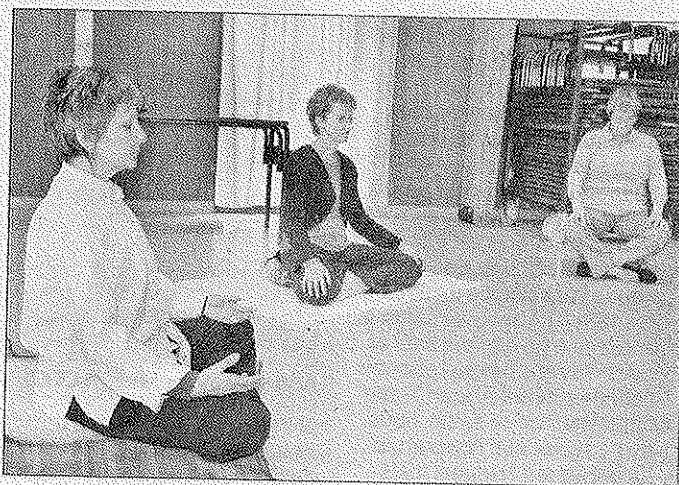
Des mouvements lents, tout en douceur... Le qi gong, un temps rien que pour soi. Une nouveauté au programme de l'association les Camoutchots. Et c'est Sylvie Chenail, de Dorans, qui propose cet intermède hebdomadaire. Sa maman, âgée de 89 ans, est une fervente adepte. «C'est une forme d'écoute de soi-même» explique l'intervenante, «pour se libérer des éventuelles tensions, et accéder à un état de bien-être». La détente, l'équilibre, font partie des multiples bienfaits qui découlent de cette démarche personnelle.

En direction des néophytes, elle compare la pratique à des

exercices aquatiques. Un lâcher prise pour mieux se ressourcer. Un art de vivre que Sylvie déploie au quotidien, une harmonie avec ses fonctions professionnelles en tant qu'auxiliaire de puériculture, à la crèche des Résidences. Subjuguée par l'Asie dès l'enfance, elle a suivi un cursus élaboré par Pang He Ming, pour dispenser le zhi neng qi gong. Dénommé également gymnastique chinoise ou yoga chinois.

Zhi neng qi gong proposé par les Camoutchots.

☛ Tous les vendredis (même pendant les vacances scolaires), de 14h à 15h à la Maison du temps libre, avec Sylvie Chenail. Tél. 03.84.56.09.20.



■ Avec Sylvie Chenail et les Camoutchots.