

# Sortir

## L'ART DE TOUTE UNE VIE Venez vous essayer au qi qong

**CLERMONT** Vendredi, samedi et dimanche, l'association Esprit Shaoyin propose un colloque ouvert aux professionnels de la santé et au grand public avec des ateliers d'essais.

**E**t si vous veniez tester le qi qong ce week-end ? L'association Esprit Shaoyin de Clermont propose un colloque sur trois jours, les 12, 13 et 14 octobre, à destination des professionnels de la santé le 12 et du grand public les 13 et 14 octobre.

Le 12 octobre, le colloque débutera avec une table ronde pour les professionnels de la santé à l'hôpital de Clermont sur le thème « la place du Qi Qong dans les soins », proposé par l'association paramédicale « Amplitude » de Clermont. Lors de cette rencontre, le Docteur Yves Réquena, médecin acupuncteur, directeur de l'institut européen de Qi Qong et auteur de plus de 30 ouvrages sur la médecine chinoise et le Qi Qong, présentera les apports du Qi Qong en terme de santé. Christian Audouire, ostéopathe à Clermont sera également présent, ainsi que Sabine Henouille, infirmière. Le but du colloque ? Sensibiliser les professionnels sur la pratique du sport dans le cadre de la prévention de la santé.

Le 13 octobre, l'événement sera ouvert au grand public à la salle Fernel et au dojo sur le thème : « Le Qi Qong, l'art de toute une vie ». Les mêmes intervenants proposeront une conférence grand public de 17 h à 20 h, après un atelier.



**Cécile Kamierczak est professeure de qi qong à l'association Esprit Shaoyin.**

Enfin, le 14 octobre après-midi, le colloque se poursuivra par des ateliers de Qi qong et Tai Chi donnés par quatre associations présentant des styles différents, de 14 h à 17 h 15.

L'association Esprit Shaoyin de Clermont proposera du Qi Qong santé. Cé-

line, 3<sup>e</sup> duan de Qi Qong, fera découvrir quelques uns des principes énergétiques du Qi Qong, à travers des exercices étonnants de mise en évidence du Qi, puis elle vous amènera à le travailler.

Emmanuel, 6<sup>e</sup> dan de Nanbudo, de l'association Nanbudo forme Yin de

Sainte-Geneviève, proposera une forme rare de Qi Qong japonais, à travers un kata de karaté de Style nambudo, de type Yin. « *Ce kata est axé sur des déplacements visant à mettre en action méridiens et circuits énergétiques.* » explique Marc Kamierczak, président d'Esprit Shaoyin. Christine, 3<sup>e</sup> duan de Tai Chi Chuan à Soissons, propose un cours de Tai Chi santé. « *Dans le travail à deux, le partenaire est le faire valoir qui aide à prendre conscience du positionnement, des alignements, de la réelle présence..... Jamais contre, toujours avec.... Le cours Tai Chi santé garde les bases fondamentales du Tai Chi Chuan, avec pour objectif essentiel le maintien ou l'amélioration de la santé.* » poursuit Marc.

Enfin, Emmanuel Evrard, 4<sup>e</sup> dan de Kung Fu, proposera de façon ludique une découverte de l'art traditionnel du Wing Chun, proposé par l'association Hu Bei Chuan de Clermont.

*Majorie Michaud D.*

**Réservation au 06 70 74 91 32.  
15 € l'atelier, 10 € la conférence  
et 5 € l'atelier du samedi.**