

undefined - jeudi 14 septembre 2023

Actu locale | Crestois - Diois

SAILLANS

Découvrir et pratiquer en douceur les arts énergétiques



Jérémy Celsan anime les séances de découverte et pratique du qi-gong et du tai chi chuan proposées par l'association Metanoia - ITCCA Val de Drôme.

L'association Metanoia - ITCCA Val de Drôme, qui propose la pratique du qi-gong, de la méditation et du tai-chi-chuan, reprend ses activités à partir du samedi 16 septembre à la salle polyvalente de Saillans (ou en extérieur selon la météo). Avec une nouveauté cette saison : des séances « à la carte » de découverte et pratique détente ouvertes à tous, le samedi de 10 h 30 à 11 h 45.

« Un temps pour respirer, s'étirer, s'éveiller à des sensations subtiles... Pour découvrir en douceur les arts énergétiques (qi-gong, tai chi chuan) et leur philosophie, sans se prendre la tête, chacun à son rythme. Pas de notion d'apprentissage ici, juste un temps pour soi, dans la joie tranquille d'un samedi matin "hors du temps" », explique Jérémy Celsan, animateur des séances. Un cours a également lieu le mardi soir, mais il est réservé à des pratiquants d'un niveau avancé.

Pour en savoir plus : [06.30.56.14.15/metanoia.itcca@laposte.net](mailto:06.30.56.14.15@metanoia.itcca@laposte.net)