

Connaissez-vous le qi gong ? Vous pouvez le pratiquer à Lomme

LOMME. Depuis quelques mois, un nouveau club s'est créé à Lomme afin d'enseigner la pratique du qi gong, une discipline énergétique chinoise que l'on surnomme parfois « le yoga chinois ». Le qi gong, prononcez « tchi kong », est ouvert à tous. À Lomme, il est enseigné par Patrice Baras, formé par la fédération de qi gong. Il pratique depuis une douzaine d'années et il souhaite faire partager sa passion : « *Le qi gong ne nécessite aucune aptitude*

particulière. Basé sur des mouvements lents, il se pratique sans véritable effort physique. Il fait appel à la concentration, à la respiration et à l'harmonie des gestes. On y apprend à comprendre son corps et à sentir l'énergie qui l'anime. Il permet aussi de dissoudre les tensions accumulées dans les articulations. En Chine, il est pratiqué pour prévenir nombre de maladies. C'est une branche de la médecine chinoise. » ■ A. V. (CLP)
Les cours ont lieu le lundi, de 18 h 30 à 19 h 30, à l'Espace Les Tisserands, 60 rue Victor-Hugo.



Le qi gong rassemble déjà plus d'une vingtaine de pratiquants.