

La Meignanne

Découverte de la taiji rouli ball

Cette activité se pratique avec une raquette et une balle mais n'a rien à voir avec les sports de raquette.

Les animateurs de l'association Akti'Zen animations, Danièle et Joël Panhelleux, titulaires d'un CQP ALS (Certificat de qualification professionnelle, animateurs de loisirs sportifs) option AGEE (Activités gymniques d'entretien et d'expression) proposent, depuis deux années, à l'Espace Longuenée, des cours de tai chi chuan. Les adhérents qui rejoignent l'association partagent ainsi le plaisir et les bienfaits d'une activité enseignée en faisant abstraction de tout esprit de compétition.

Un cours supplémentaire proposé le jeudi soir

Même si chacun progresse à sa vitesse, cela n'empêche pas le groupe de vivre des instants magiques quand tous bougent et respirent comme une seule personne. Le tai chi chuan peut s'exécuter à mains nues, mais il existe aussi la pratique avec armes.

Au sein de l'association AktiZen, l'enchaînement de taiji quan avec éventail est le plus sollicité, suivi de



Danièle et Joël Panhelleux font une démonstration de taiji quan avec éventail.

la pratique avec sabre ou bâtons (bâton sourcil et bâton moyen).

La taiji rouli ball

Pour cette saison 2012-2013, l'association Akti'Zen animations va proposer la découverte d'une nouvelle activité quasi méconnue en France : la taiji rouli ball.

Cette nouvelle activité qui se pratique avec une raquette (dotée d'une peau souple) et d'une balle (lestée de sable) se différencie totalement du tennis, du ping-pong ou du badminton car on ne vient en aucun cas frapper la balle (opposition).

La philosophie de jeu de la taiji rouli ball est d'accompagner la balle

dans un mouvement circulaire (absorption) puis de la rediriger vers l'endroit souhaité sans qu'elle perde son énergie initiale (poussée).

Un cours supplémentaire sera donc proposé le jeudi soir de 18 heures à 19 heures à ceux qui suivent les cours de tai chi chuan, mais aussi (à un tarif réduit) à ceux qui veulent uniquement découvrir et passer un bon moment à pratiquer la taiji rouli ball.

Les inscriptions

Tarifs pour 35 semaines/an environ, licence Fédérale EPMM Sports pour Tous incluse : cours tai chi chuan : 130 € pour la saison (110 € pour les réinscriptions). Cours de taiji rouli ball uniquement : 80 € pour la saison. Début des cours : jeudi 20 septembre à 18 heures taiji rouli Ball et à 19 heures taiji quan débutants.

Contacts : Danièle & Joël Panhelleux, 02 41 32 70 36.

Courriel : aktizen@gmail.com ; Site : <http://aktizen.free.fr>