

Vendredi 23 mai 2014, Page 11

► La Meignanne. Découvrir la pratique de la Taiji Rouli Ball avec Akti'Zen



Xiaofei Sui et Joël Panhelleux, président d'Akti'Zen.

L'association intercommunale Akti'Zen propose des cours de Taiji ainsi qu'une approche du Tai-chi Chuan. Au fil des saisons, les cours s'adaptent aux attentes du groupe qui se structure lentement. Elle organise le week-end des 7, 8 et 9 juin un stage et une découverte de la Taiji Rouli Ball à l'Es-space Longuenée.

En quoi consiste ce stage ?

Joël Panhelleux, président d'Akti'Zen : « Ce stage est organisé pour faire découvrir la pratique de la Taiji Rouli Ball qui permet de ressentir de manière ludique les alternances d'absorptions et de poussées qui compose le Tai-chi Chuan. Cette nouvelle activité se pratique avec une raquette dotée d'une peau souple et une balle lestée de sable. Elle se différencie totalement du tennis, du tennis de table ou du badminton car on ne vient en aucun cas frapper

la balle. La Taiji Rouli Ball peut être pratiquée à n'importe quel âge. Elle peut intéresser les pratiquants du tennis, du ping-pong ou du badminton pour leur permettre de revisiter leur discipline favorite ».

Vous organisez un stage de 3 jours ?

« D'une part, un stage sur une journée (6 heures, le samedi 7 juin) ou sur deux journées (4 heures en plus le dimanche 8 juin), et d'autre part, une matinée découverte le lundi 9 juin ».

Qui animera ce stage ?

« Akti'Zen animations fait venir d'Hambourg (Allemagne) Xiaofei Sui, élève direct de Bai Rong l'inventeur de la Taiji Rouli Ball en Chine dans les années 1990, il dirigera ce stage et animera la matinée de découverte ».

Horaires et tarifs : <http://aktizen.free.fr>