

L'offre d'activités sportives s'agrandit à Lomme en accueillant la nouvelle association « Qi Gong et Santé – Lomme » présidé par Patrice Baras qui pratique cette discipline énergétique chinoise depuis une douzaine d'années. « J'ai débuté le Qi gong pour soigner des problèmes de dos sur les conseils d'un ostéopathe et aujourd'hui c'est une passion, un vrai besoin pour moi et mon bienêtre ». explique Patrice Baras.

Le Qi Gong, qui se prononce « Tchi Kong » est une discipline énergétique dont le but est d'accorder notre corps avec notre esprit, et nous vient tout droit de Chine. Elle fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise au même titre que l'acupuncture, la pharmacopée, les massages et la diététique.

DÉNOUER LES TENSIONS DU CORPS

Tout en douceur, soulagez vos articulations, gagnez en énergie et en sérénité par des mouvements doux, lents et naturels, une respiration profonde et une concentration de l'esprit pour dissoudre les tensions et faire parcourir à nouveau l'énergie dans le corps sans obstacle. « Pour les chinois, faire circuler les énergies supprime les nœuds et les tensions du corps pour se sentir bien dans sa peau et apaisé » poursuit Patrice Baras.

Entre postures immobiles, étirements, méditations, enchainements de mouvements et exercices respiratoires recentrez vous sur vousmême pour vous sentir bien dans votre peau.

UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE NÉCESSAIRE

Le Qi Gong doit se pratiquer régulièrement car l'on n'apprend pas à se concentrer et à méditer en un jour. Une pratique assidue vous fera bénéficier des nombreux bienfaits de cette gymnastique Taoïstes. En Chine, il est pratiqué pour prévenir le stress et un certain nombre de maladies allant des rhumatismes aux maladies cardiaques et respiratoires et aux cancers. Le Oi Gong est alors une activité adaptée à tous aussi bien pour se détendre ou pour une approche thérapeutique qui permet de retrouver une harmonie entre le corps et l'esprit.

WWW.QIGONG-SANTE-LOMME.E-MONSITE.COM
COURS: LUNDIS DE 18H30 À 19H30 À LA SALLE
DES CANUTS, ESPACE LES TISSERANDS,
60 RUE V. HUGO.

G.P.

AGENDA

- ► Samedi 5/12 Lomme Volley Ball Rencontre MASCULINS A -TOURCOING - 21h - Salle Mitterie A
- ► Dimanche 6/12 O.S.M.L Badminton Trophées des Jeunes Minimes - Toute la journée Salle Dompsin
- U.S.M.C.L. Lomme Basket SENIOR 2 / MOUVAUX - 14h SENIOR 1 / ARDRES - 16h Salle Léo Lagrange
- O.S.M.L. Cercle Pongiste Lommois Championnat par équipes Nord D1, D2, D3 - 9h à 13h Salle Dompsin
- O.S.M. Basket SENIOR A MASCULIN / Cominoise LL2 - 20h Palais des Sport
- ▶ Les 18 et 19/12 L.L.M.H. NOUVEAUTE. Handball Night Fluo Matchs de handball avec lumières noires et jeux de lumières!
- Vendredi 18/12 : Réservé aux plus jeunes (U13 -U15 & leurs parents) - 18 équipes de 6 joueurs
- Samedi 19/12 : Réservé aux adultes (N1 - N3 - Seniors et Loisirs) - 18 équipes de 6 joueurs. Salle du Parc

TELEX

PISCINE MUNICIPALE Fermeture annuelle technique du lundi 07/12/2015 au Dimanche 03/01/2016