

Le Cercle du Tao Loossois : un Cercle pas du tout fermé



Cette association de passionnés de Tai Chi Chuan propose des cours pour tous, aux débutants et pratiquants de tous niveaux. Patrice Degreef, médecin de profession, pratique cette discipline depuis plus de 15 ans, bénévole, il donne les cours, aidé de trois assistants.

– Qu'est-ce que le Tai Chi Chuan, quelles sont ses origines ?

Son origine semble remonter au XIII^e siècle. Un moine Taoïste observa en pleine montagne, un combat entre un serpent et une grue, leurs mouvements d'attaque et d'esquive, et créa ainsi un art martial interne c'est-à-dire n'utilisant pas la force musculaire pour y privilégier l'ancrage, l'enracinement et la respiration initiée par le mouvement. Resté secret pendant longtemps, il s'enseigna d'abord dans les familles, puis servit dans les entraînements militaires avant qu'il ne s'europeanise. Il fait partie de la médecine traditionnelle chinoise. Les Chinois le pratiquent quotidiennement, car considéré comme une prise en charge holistique, préventive. Un entretien du capital santé en somme.

– Quels sont ses bienfaits sur la santé ?

Comme toute activité physique régulière et comme de nombreuses études le confirment, sa pratique agit sur la capacité d'équilibre et de marche, elle renforce la densité osseuse, permet l'entretien des capacités musculaires, retarde les conséquences des maladies articulaires. Le Tai Chi Chuan fait partie, par exemple, des compléments thérapeutiques non médicamenteux recommandés pour la maladie de Parkinson. Une vie entière ne suffit pas à tout maîtriser mais chacun y trouve son bien-être, on apprend sur soi tous les jours. Venez donc faire un essai et ressentir les bienfaits de cet art martial, vous y trouverez relaxation, force, apaisement.

CONTACT



Patrice Degreef

cercledutaoloos@laposte.net

06-16-60-59-26

RENSEIGNEMENTS



Adhésion : 42 €

(fédération + assurance)

Cours : 70 € / Trimestre

Le cours se déroule tous les mercredis de l'année y compris pendant les vacances de 18h30 à 20h00, Dojo Loossois Parc Notre-Dame, voie 3, Loos (horaires susceptibles d'être modifiés à partir de septembre)