

LOCALE

La gymnastique douce chinoise pour les séniors

🕒 1 min



Le Qigong, gymnastique douce chinoise permet de se faire du bien en bougeant en douceur au rythme de la respiration.

Depuis le 12 septembre et tous les mardis, à la salle des fêtes, des ateliers d'une heure ont été dispensés aux séniors de 60 ans et plus pour se faire du bien en bougeant en douceur au rythme de la respiration. L'utilisation des gestes lents associés à la respiration garantit une

pratique en toute sécurité et amène vers un sentiment de bien-être général. Plus de 20 séniors issus des villages du Lauragais ont découvert les bienfaits de cet art millénaire chinois à la portée de tous.

Une méthode complète

La gymnastique douce chinoise est une méthode complète adaptée aux séniors. Les 12 ateliers ont été organisés avec l'appui de l'espace séniors du Lauragais et ont été proposés par l'association Fleur de prunier, en partenariat avec la commune, qui a mis la salle des fêtes à disposition. Tous les participants ont apprécié les prestations d'Eric Augoyard, éducateur sportif en arts énergétiques chinois (Qigong), dans une ambiance de douceur, d'écoute et de bien-être. Le Qigong est une pratique fondée sur les principes de la sagesse chinoise pour harmoniser le corps et l'esprit. Il a pour objectif de fortifier et assouplir en douceur le physique et le mental au rythme de la respiration. Idéal pour les séniors et les personnes limitées dans leurs mouvements, il est connu en Chine pour préserver la santé et faire des centenaires. C'est dans le cadre de l'appel à projets lancé par la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie des personnes âgées qu'ont eu lieu ces ateliers. Le mardi 28 novembre, à l'occasion de la dernière séance, les participants ont partagé quelques gourmandises offertes par la municipalité, agrémentées d'un cocktail de fruits. Laurie Bousquet, responsable de coordination à l'espace séniors du Lauragais à Castelnaudary, a recueilli les ressentis de tous les participants. Les séniors redemandent des ateliers de Qigong, source de bien-être et de convivialité, dans le Lauragais aussi !

Dominique Séménou