

## **Belgique - SYNERGIES – Journée Mondiale du Taiji Quan et du Qi Gong à la Citadelle de Namur : une grande journée d'échanges et de partage**

Après avoir été superbement accueillie deux années de suite aux Lacs de l'Eau d'Heure, l'association belge SYNERGIES a organisé sa 3<sup>ème</sup> édition de la Journée Mondiale du Taiji Quan et du Qi Gong le 25 avril 2015 à la Citadelle de Namur.

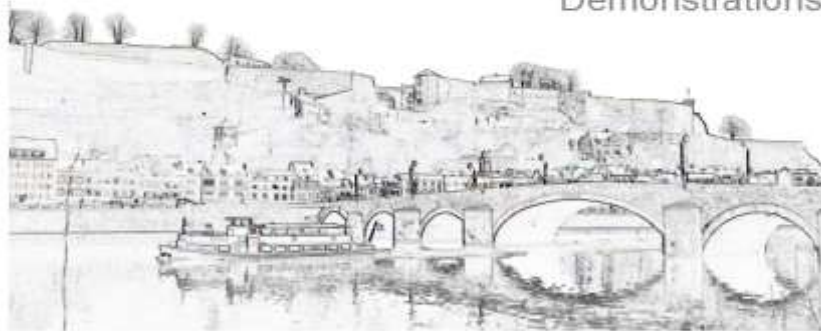
Ce site historique exceptionnel réunit les conditions d'une bonne organisation de cette Journée Mondiale : des espaces naturels aménagés dans une infrastructure ancienne de grande qualité, un haut lieu touristique qui garantit le contact avec un public nombreux et aussi une vue exceptionnelle sur la ville et ses 2 cours d'eau, la Meuse et la Sambre.



CITADELLE DE NAMUR  
SAMEDI 25 AVRIL 2015 DE 10H A 16H30

# TAI CHI QI GONG DAY

Initiations  
Découvertes  
Rencontres  
Pratiques  
Démonstrations



Une initiative de



Infos : <http://synergies.blog4ever.com>

Lieu : Hangar aux Affôts



Avec le soutien du service animation de la citadelle



Si le beau temps n'était pas au rendez-vous cette année, une centaine de pratiquants ont bravé le froid et la pluie tant le matin que l'après-midi (il y en avait plus de 300 l'an dernier, sous un grand soleil printanier).

La Journée Mondiale organisée par SYNERGIES a pour buts spécifiques :

- de faire découvrir au public présent sur le site touristique les différents aspects du Taiji Quan et du Qi Gong
- de permettre aux élèves des différentes écoles de se rencontrer dans un cadre convivial et sans compétition afin qu'ils partagent leurs expériences et découvrent des pratiques différentes.
- de susciter, concrétiser et renforcer les liens entre les écoles de Taiji et de Qi Gong de Belgique.

Destinés tant aux débutants qu'aux pratiquants aguerris, le programme de cette année comprenait 32 ateliers, de Taiji Quan (style Yang, Chen, Sun et « Snake Style », mains nues, bâton et épée) et de Qi Gong (animaux et organes à l'honneur: l'ours, le dragon, les oies sauvages, la rate, le cœur, le foie...et aussi les marches Xi Xi HU, le Wuji Gong, le

Ding Bu Quan, le Nei Yang Gong, le Qi Gong du double neuf, l'activation des sept points charnières, les traditionnels Ba Dua Jin, la grande danse Da Wu... ), des pratiques en commun et des démonstrations (mains nues, épée, bâton...). Bref, une fois encore un programme riche, complet et de très grande qualité pour lequel les enseignants se sont dévoués avec beaucoup d'énergie (interne).



Le Qi a bien circulé sur le site de la Citadelle et, nous l'espérons, de nombreuses vocations en résulteront.

L'association « SYNERGIES – Association Belge des Arts Internes Chinois » a été créée à l'initiative des responsables de 5 écoles wallonnes de Taiji Quan et de Qi Gong, elle s'est donnée pour objet:

le développement, la transmission et la recherche dans les domaines des arts énergétiques et martiaux chinois ;

- de favoriser les rencontres et les échanges entre les différentes écoles ;
- de promouvoir le Taijiquan & le Qi Gong auprès du public.

Ceci en prônant le respect, la tolérance, l'esprit d'ouverture et une véritable volonté de partage.

SYNERGIES rassemble maintenant, sur base volontaire et gratuite, une trentaine d'écoles.

