

Adoptez la zen attitude AU BORD DU LAC

▶ L'association Synergies organise le Tai Chi Day ce dimanche à la Plate-Taille

▶ Les citoyens sont de plus en plus accablés par le stress du quotidien qui se manifeste par des troubles du sommeil, des maladies et un certain mal-être. Il est donc plus que temps de souffler.

L'ASSOCIATION Synergies, regroupant plusieurs clubs en Fédération Wallonie-Bruxelles, organise le Tai Chi Day ce dimanche sur le site des lacs de l'Eau d'Heure. Le tai chi est un art martial traditionnel chinois qui existe depuis 2000 ans. Ces dernières années, cette pratique attire de plus en plus d'adeptes. Dimanche, une vingtaine de

clubs issus de Bruxelles, Charleroi ou encore Namur seront présents au Centre d'accueil de la Plate-Taille à Boussu-lez-Walcourt.

"Le tai chi est un art martial mais il est plus proche du yoga que du karaté", explique Alain Hardy, responsable communication de Synergies. *"On y a recours dans une optique de bien-être et non de combat. Cela se traduit par des mouvements lents circulaires qu'on fait généralement seul."*

Le Tai Chi Day, dont ce sera la seconde édition, est organisé dans le cadre de la journée mondiale de cet art chinois. *"Les pratiquants profitent de cette occa-*

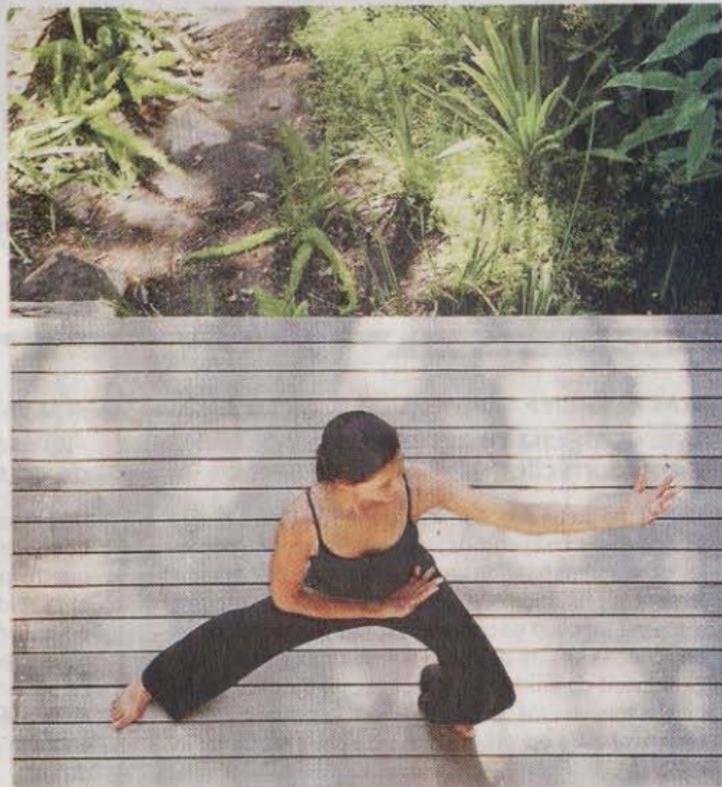
sion pour sortir des salles et s'installer à l'extérieur. Ils font ainsi découvrir la discipline au grand public. Dimanche, 450 élèves y participeront. Les professeurs animeront de nombreux ateliers. Il y aura aussi des démonstrations avec des armes et des balades en pleine nature", ajoute Alain Hardy.

CETTE JOURNÉE, organisée en collaboration avec l'ASBL qui gère le site touristique, est accessible au tout public. La participation aux animations est gratuite. *"Le tai chi n'est pas une pratique médicale mais il a un impact positif sur la santé. Il permet au pratiquant de se recentrer sur son corps, de se détendre en laissant le mental de côté."*

Il existe, en outre, plusieurs formes de tai chi et les participants pourront les tester en présence des différents clubs représentés. Le Tai Chi Day se déroulera de 10h à 16h30.

M.Ad.

☐ Infos : synergies.blog4ever.com/



▶ Les pratiquants de tai chi feront des démonstrations dimanche au bord du lac de la Plate-Taille. © PHOTONEWS