
LAIGNÉ-EN-BELIN

Le tai-chi s'adresse à toutes les générations

Depuis plus de 20 ans, Marie-Laure Humeau partage sa passion pour le tai-chi et assure aujourd'hui des cours à Laigné-en-Belin. L'association compte une trentaine d'adhérents, âgés de 35 à 80 ans.

Le tai-chi, discipline millénaire d'origine chinoise, « *c'est du travail sans en avoir l'air* », souligne Marie-Laure Humeau. Cette forme de « *méditation en mouvement* » aide à renforcer l'équilibre et les muscles profonds. Les mouvements lents permettent de se détendre, tout en apprenant à lâcher prise. Les cours (durée 1 h 15) ont lieu chaque lundi.

En parallèle, des séances d'étirements et de méditation sont proposées un mercredi soir sur deux. Ces étirements doux, directement inspirés de la médecine chinoise, agissent sur la circulation énergétique, apportant du bien-être au corps et à l'esprit. « *La pratique des deux disciplines est intéressante et évolue progressivement tout au long de l'année* »



Les mouvements lents du tai-chi permettent de se détendre, tout en apprenant à lâcher prise.

PHOTO : LE MAIRE LOIRE

précise la professeur.

L'association, partenaire du Comité départemental olympique et sportif, propose des cycles de découverte pour les plus de 60 ans. En complément, Marie-Laure Humeau organi-

se des ateliers bien-être, accessibles à tous, axés sur la relaxation, la respiration et l'auto-massage.

Contact : 06 08 03 26 45
ou tcbl.asso@gmail.com.
