

Clécy

## Le qi gong s'implante en Suisse normande



Joël Carthery, moniteur fédéral, a pris ses marques en Suisse normande.

Arrivés samedi 28 octobre, les huit stagiaires de qi gong achevaient, lundi, leur stage animé par Joël Carthery, moniteur fédéral. Pour les accueillir, la mairie a mis à disposition la salle foyer : « C'est la quatrième année que nous venons en Suisse normande. La pratique du qi gong se fait plutôt en montagne. L'association a son siège en région rouennaise. Ici, c'est le massif armoricain, le relief se prête à nos randonnées. J'y ai pratiqué l'escalade. »

### Tonicité et détente

Joël Carthery a développé des partenariats dans la commune. « L'idée c'est de créer un partenariat avec des prestations de qualité. De pratiquer le stage dans un cadre agréable », précise Joël Carthery. Les stagiaires ont pris leurs quartiers à l'hôtel-restaurant le Site Normand : « L'accueil est excellent. Nous avons également un partenariat

avec un cabinet de massage. Ça fait partie des plus que nous souhaitons proposer à nos stagiaires », ajoute l'animateur.

Le qi gong taoïste du serpent est un art de vivre au quotidien. Le but est de renforcer les résistances immunitaire et musculaire. Ce style taoïste convient à tous.

Pendant le stage, c'est pratique de qi gong le matin et randonnée l'après-midi : « Le qi gong associe tonicité et détente », précise Joël Carthery.

L'objectif des cours et des stages de qi gong est de pouvoir pratiquer seul au quotidien : « L'enseignement permet d'apprendre une méthode. Pratiquer le qi gong est prophylactique. Sa pratique fait circuler les énergies », ajoute Joël Carthery.

Pour plus d'informations : tél. 06 83 61 20 04 ou au 02 35 05 22 99 ou [www.lafontainedebambou.fr](http://www.lafontainedebambou.fr)