

Il réveille les sens grâce à des exercices de gymnastique chinoise

Découverte. Pierre-Ange Marino propose, à la rentrée, des cours de Qi-gong. Kesako ? Une gymnastique traditionnelle chinoise, basée sur la respiration et la concentration.

Pierre-Ange Marino, professeur diplômé de Qi-gong, présente cette discipline peu connue de gymnastique énergétique chinoise.

Comment décrivez-vous cette discipline ?

J'ai 26 ans d'expérience dans l'enseignement de cette discipline. Le Qi-gong travaille sur ce que j'appelle les quatre corps (physique, énergétique, mental et spirituel). L'un renvoyant automatiquement l'adepte aux trois autres.

Quels sont les contenus de vos enseignements ?

Je propose aux élèves l'étude de quatre formes dynamiques et de trois formes dynamiques mineures et, en plus, différentes formes dites « statiques », soit debout, assis, ou même, couché. Je propose également des pratiques annexes ayant pour but d'entretenir les fonctions de l'ouïe, de la vue ou de l'éveil de l'intelligence.

Quelles sont les vertus du Qi-gong ?

Le Qi-gong permet de con-

server la jeunesse du corps et de l'esprit. Il augmente la résistance à l'effort et aux infections en chassant la maladie. Il améliore la mémoire, évacue le stress et retarde le vieillissement.

À qui cette discipline s'adresse-t-elle ?

La pratique s'adresse à toutes les personnes sans limite d'âge. Les cours débuteront à Moiré, jeudi 4 octobre, dans la salle d'animation de 18 h 30 à 19 h 45. Un cours d'essai gratuit est proposé. ■



■ Pierre-Ange Marino est un professeur diplômé de la discipline. Photo C. Lapostollet

Le Progrès 26 Août 2012

MOIRÉ Victime de son succès, le Qi-gong double ses cours



■ Pierre-Ange Marino, entouré par de nouveaux élèves. Photo Catherine Lapostollet

Bien qu'encore relativement discrète, c'est une discipline qui aujourd'hui est en plein essor. Et qui serait même victime de son succès. Jeudi soir, Pierre-Ange Marino, enseignant expérimenté en Qi-gong, a réuni une bonne trentaine de personnes pour son premier cours d'essai de gymnastique énergétique chinoise. « Cette discipline est bonne pour tous les âges, pour

retrouver la santé ou la conserver », a-t-il expliqué. Certains sont venus pour se détendre, comme Chantal de Moiré, d'autres sont venus avec leur maladie comme Lucien. Tous ont apprécié le professionnalisme de Pierre-Ange Marino. Pour faire face à la demande, deux cours seront proposés dès jeudi 11 octobre, de 18 heures à 19 h 15 puis de 19 h 30 à 20 h 45. ■

Le Progrès 11 octobre 2012