

# RESPIREZ, BOUGEZ, LÂCHEZ PRISE



À Bourg-la-Reine, on ne se contente pas de vivre — on s'apaise. Une révolution silencieuse s'opère : celle des arts doux, des pratiques ancestrales qui invitent à retrouver son souffle, son corps et sa paix intérieure.

## TAI CHI & QI GONG : QUAND LE MOUVEMENT DEVIENT MÉDITATION

Imaginez : des silhouettes qui glissent, comme portées par le vent, dans un parc au petit matin. Pas de cris, pas de sueur, juste des gestes fluides, calmes, répétés comme une prière corporelle. C'est le Tai Chi — art martial chinois millénaire — et son cousin le Qi Gong, qui allient mouvement, respiration et concentration. Accessibles à tous, y compris aux séniors ou aux personnes fragilisées, ces disciplines sont devenues des incontournables du bien-être local. **Plusieurs associations les portent avec passion : l'AVF (Accueil Ville Françaises), Taiji Concept, ASBR Tai Chi, et l'AECFC (Association d'Échanges Culturels Franco-Chinois) pour le Tai Chi ; Compass France pour le Qi Gong.** Leur credo ? « Pas besoin d'être souple, ni fort, ni jeune — juste présent. »

## MÉDITATION, RELAXATION, SOPHROLOGIE : LE CERVEAU EN MODE PAUSE

Et si on apprenait à ne rien faire... efficacement ? **Les ateliers du CAEL, de Méditer à BLR et Des graines de lumière rendent la pratique accessible** : un cadre apaisant, une voix qui guide, aucune posture imposée. Pour novices ou habitués, ces séances deviennent des bulles de sérénité dans un quotidien souvent saturé.

## LA MÉDITATION EST-ELLE ACCESSIBLE À CHACUN, CHEZ SOI ? BIEN SÛR !

### Les conseils de Pierre Simon, président de l'association Méditer à BLR :

« Choisissez un endroit calme, arrangez-vous pour ne pas être dérangé pendant par exemple dix minutes. Mettez un minuteur. Asseyez-vous le dos droit, fermez les yeux et commencez par expirer doucement, puis revenez à une respiration normale. À partir de là, observez simplement ce qui vous vient à l'esprit : pensées, émotions, sensations. Sans chercher à changer quoi que ce soit. Juste observer. Essayez ! »

### YOGA : DU TAPIS AU QUOTIDIEN

**Proposé par le CAEL et AUFEM, il s'adapte à tous les âges et niveaux** : du Hatha au Yin, en passant par le Yoga doux ou dynamique. Des professeurs indépendants comme Yoga Place et Thalie Bezançon proposent également des cours.

Ici, le yoga dépasse la posture : il invite à écouter son corps, à lâcher prise, à se reconnecter, sans jugement.



Pour en apprendre plus sur ces associations, suivez le guide !