

L'ÉDITO

La pratique est une aventure. Vivre cette aventure, c'est pratiquer, découvrir, approfondir... parfois sortir de notre zone de confort et en revenir encore plus passionné.

Et chez nous, à **Karenza 59**, c'est un ensemble: il y a des moments d'entraînements variés, en salle, en plein air, en cours et en stages, il y a de l'effort, et dans l'effort, du plaisir ! Il y a aussi des moments de convivialité.

Dans tous ces domaines, ça va bouger cette année, changements dans le planning, nouveaux cours et nouveaux stages, de nouveaux supports pour la progression, de nouveaux évènements. Tout ça pour faire de notre pratique ensemble, une expérience encore plus riche.

Alors rejoignez-nous à partir du 3 septembre !!!

Christophe



Taïchi au dôjô de La Madeleine

les dates pour pratiquer...

> QIGONG TOUT PUBLIC

Mercredi 5 septembre, de 9h30 à 11h30;

Studio de danse Odeya,

202 rue Jean-Jaurès à Villeneuve D'Ascq;

Tout public 20 €.

> QIGONG & TAICHI TOUT PUBLIC

Samedi 6 octobre de 9h30 à 12h00

Lundi 8 octobre de 19h45 à 21h45

Résidence Les Dintellières. 97, rue Saint Sauveur, à Lille

20 € extérieurs/ 15 € seniors/ gratuits élèves Karenza.

> QIGONG & TAICHI TOUT PUBLIC

Samedi 20 octobre, de 9h30 à 17h30

Résidence Les Dintellières. 97, rue Saint Sauveur, à Lille

40 € extérieurs / 30 € seniors / 20 € élèves Karenza

> QIGONG & TAICHI SENIORS

Vendredi 5 octobre de 14h30 à 17h

Résidence Les Dintellières. 97, rue Saint Sauveur, à Lille

15 €

... et se rencontrer

> UN DEJEUNER

Jeudi 27 septembre

A partir de 12h30 environ

> UN DINER OU UN VERRE

samedi 6 octobre

A partir de 19h30 environ

(contactez nous pour les lieux)

Le planning de la saison

LILLE - HOTEL DE VILLE 1 Salle «Les Dintellières» 97, rue Saint Sauveur métro: Mairie de Lille	LILLE - HOTEL DE VILLE 2 CS La Busette 1, rue Lefèvre métro: Grand Palais	LILLE - VAUBAN Club Seniors Vauban 8, rue de Toul métro: Port de Lille	CROIX Salle de la Mackellerie Rue de Valmy	VILLENEUVE D'ASCQ Foyer Henri Rigole Rue Jean Delattre bus: Ascq Village	LA MADELEINE Dojo de La Madeleine 258, rue Georges Pompidou bus: Ascq Village
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	10h-11h QIGONG seniors Lille - Vauban	9h-10h QIGONG seniors Villeneuve D'Ascq	9h30-10h30 TAICHI seniors La Madeleine	10h-11h QIGONG seniors Lille - Hotel de Ville 1	Groupes de travail & stages contact pour les dates et lieux
		10h15-11h15 QIGONG seniors Villeneuve D'Ascq	10h45-11h45 TAICHI seniors La Madeleine		
12h30-13h30 QIGONG Lille - Hotel de Ville 2		13h-14h QIGONG seniors Villeneuve D'Ascq		12h00-13h00 QIGONG Lille - Hotel de Ville 1	
Groupes de travail & stages contact pour les dates et lieux	19h-20h15 TAICHI CROIX	19h15-20h15 QIGONG Lille - Hotel de Ville 1			
		20h15-21h15 TAICHI Lille - Hotel de Ville 1			

Emmanuel Agletiner,
Une passion communicative et un pratiquant de référence.



Le calendrier des stages

Très touffu cette saison, avec de nouveaux évènements, et différents formats: ateliers de 2 heures, stages d'une journée, stage d'été sur 5 jours.

Et notamment le 10 novembre, un stage dirigé par Emmanuel, notre guide en Chine. Visualisez ou téléchargez le calendrier sur www.karenza-web.com

Samedi 10 novembre
à Lille

CONSEILS: la pratique de la rentrée

La culture chinoise, (comme la nôtre d'ailleurs) est le produit d'un peuple de cultivateurs. La représentation du temps y est associée au déroulement cyclique des saisons. C'est sur ce déroulement que s'appuie la théorie des 5 éléments, je vous en propose depuis quelque temps une approche très concrète pour penser notre pratique dans la durée. Voici le dernier article de cette série, aujourd'hui, nous parlons de l'**élément Terre**.

Dans cette perspective des cinq éléments, il n'y a donc pas quatre, mais cinq saisons. La cinquième associée à l'élément Terre est une phase particulière qui se retrouve entre chaque saison même si on lui donne une place plus importante à "l'été indien", entre l'été et l'automne. Remarquez donc que La Terre est un élément de transition, d'intersaison, puisqu'il revient entre chacune, et un élément extrêmement stable, puisque c'est bien lui qui revient, et pas un autre.

A quoi pouvons nous revenir entre chaque phase importante de nos vies ? Qu'est-ce qui nous définit et nous structure suffisamment pour rester quelles que soient nos transformations ? Une certaine identité ? C'est en tous cas, en soi, un sujet d'exploration. On dit parfois qu'une expérience vécue, aussi forte soit-elle ne vaut que par la leçon qu'on en tire, la digestion qu'on en fait. Et l'élément Terre est justement associé aux fonctions d'assimilation. Les organes associés étant l'estomac et la rate.

Dans les arts du corps, notre pratique individuelle évolue et grandit, mais elle a prit racine dans un enseignement, sur une terre, un terreau.

Comment donc aborder cette période concrètement ?

Je vous propose de pratiquer un peu moins intensément. Le repos sera bienvenu et vous rendra plus disponible à vos perceptions. Que votre pratique pour cette période soit une grande révision d'ensemble, faites le tour du propriétaire, appréciez l'étendue du paysage où vous évoluez et pas uniquement les chemins que vous avez l'habitude de fréquenter.

Si vous êtes déjà pratiquant:

Prenez du recul sur l'enseignement que vous suivez:

Quels registres techniques existent ?

Que connaissez-vous d'eux, d'où viennent-ils ?

Que connaissez-vous de l'histoire, de la théorie de votre école ?

Que connaissez-vous trajet de vos/votre professeur ?

La Terre c'est donc votre école (ou vos écoles si vous avez plusieurs pratiques) dans son ensemble, mais c'est aussi la carte que vous y dessinez avec le temps, et qui forme votre terre personnelle. Le dialogue entre les deux est d'une richesse infinie.

Et dans ce paysage, que préférez-vous ?

Pourquoi ?

Même si vous êtes novice, cette période est aussi tout à fait passionnante:

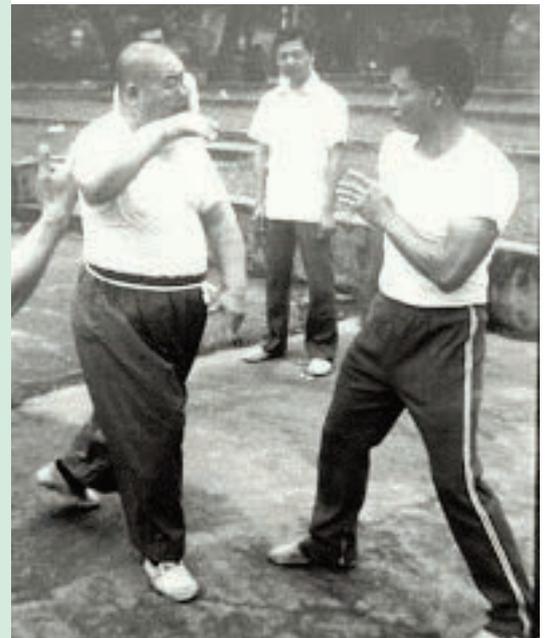
Vous recherchez une pratique, c'est le moment d'explorer les différentes offres. Qu'est-ce qui existe en général ? Qu'est-ce qui existe autour de vous et qu'est-ce qui est accessible (capacités physiques, planning, géographie...)?

Et vous ? De quoi avez-vous envie ? De quoi avez-vous besoin ? Quelle est votre capacité d'investissement ?

On ne s'entraîne pas à tout à la fois, ce qui serait absurde, même si notre pratique nous passionne. On ne peut pas s'inscrire partout et tout pratiquer, même si nos envies sont nombreuses et variées.

Mais par ces moments de recul, notre connaissance augmente, notre appétit se nourrit, ce qui est d'ailleurs très bon pour la digestion, et qu'on soit donc pratiquant ou novice, c'est ce retour à la Terre qui nous permettra d'arriver à la rentrée avec appétit, motivation, et de trouver notre voie. Pour un temps, ou pour la vie.

Wang Shujin - L'un des maîtres chinois qui a transmis notre forme de Taichichuan. Il fut aussi l'un des dirigeants d'un important groupe taoïste (Yi guan dao). Il vécut et enseigna à Taiwan et au Japon dans les années 50 et 60



Ça se passe chez nous

Le voyage en Chine d'avril 2019 est en préparation: 16 jours à parcourir le sud de la Chine à partir de Shanghai, à pratiquer le Qigong dans des sites exceptionnels.

Le descriptif est en téléchargement sur notre site web.

www.karenza-web.com

Les inscriptions sont encore ouvertes.



ON GARDE
LE CONTACT

Christophe Bertrand

LE CORPS EN MOUVEMENT
Karenza

www.karenza-web.com
www.facebook.com/KARENZA59

06 12 42 16 32