

ASSORV - Compte rendu

Samedi 11 juin 2016

Compte rendu de la journée de «Tai chi intégral»



Photo: Cours de Tai chi en plein air avec Bich

Qu'il est bon d'oublier le stress, de se détendre et de faire le plein d'énergie ! Nous nous sommes donnés rendez-vous encore cette année dans les locaux de la Fondation d'Auteuil à Thiais pour toute une journée de «Tai chi intégral» [ou en vietnamien «Postures du Ciel, de la Terre et des huit animaux sacrés»] de 10 heures à 17 heures.

Pendant ces 7 heures qu'on n'a pas senties passer, les exercices étaient menés de main de maître. On découvre encore les merveilles du souffle, de l'inspir et de l'expir, qui deviennent conscients et semblent renouveler l'énergie en nous, ceci déjà dès les préparatifs et l'échauffement.

Il s'ensuit des gestes facilités et précis, tantôt légers dans la majesté de la grue, tantôt laborieux dans les pattes du buffle empêtrées dans la boue, ou virevoltant dans le corps du dragon volant...

Et nous avons enraciné nos pieds dans l'herbe, laissé nos bras sentir la vibration, posé nos dos sur le sol dans la relaxation, prêté l'oreille à la voix douce et pénétrante de Bich l'animatrice, pour ne faire qu'un avec l'énergie de groupe.

Le repas a été l'occasion de se découvrir les uns les autres, si la plupart des participants reviennent après l'expérience de l'année passée, d'autres nouveaux visages s'invitent, et quelques-uns n'ont pas hésité à faire tout un long voyage depuis Marseille ou Lille pour la joie des retrouvailles. La petite marche méditative est un moment où les liens invisibles se font sentir.

Nous avons apprécié la délicatesse de l'animatrice qui a su adapter les formes du «Tai chi intégral» pour les débutants qui ne se sentent pas découragés. Et à la fin, quand les derniers rangements sont finis, on a pu remarquer avec étonnement qu'une sinusite ne s'est pas fait entendre, qu'un genou douloureux n'a pas craqué, et que quelques lombaires ont été bien silencieuses.

Alors, avec joie, nous reprenons rendez-vous avec Bich pour l'année prochaine.

Bich Dao

Plus de photos :

<https://drive.google.com/open?id=0B9AxPjGvZnNcdVU4RUJkQ1hfbm8>

L'ASSORV



L'Association de Soutien aux Orphelins du Vietnam (ASSORV) a été fondée en 1992 selon la loi 1901, dans le Val de Marne.

Elle a pour objectifs de soutenir tout effort pour aider les orphelins et enfants en situation de difficulté, et de travailler avec d'autres organisations dans le même but.

Depuis sa création, l'ASSORV a construit trois orphelinats Hoa Mai à Can Tho, Vi Thanh et Da Nang. Chaque structure accueille 50 enfants. L'ASSORV assure les besoins essentiels d'un enfant : hébergement, repas, suivi médical, soutien affectif. Les enfants sont tous scolarisés, puis aidés dans leur formation professionnelle et leur insertion.

Vous souhaitez nous contacter ?

ASSORV
4 rue Ernest Hemingway
94320 Thiais
Téléphone : 01 48 90 47 91
E-mail : assorv.france@gmail.fr
Web : <http://assorv.free.fr>