



**Activité en extérieur
obligatoirement**
(prévoir les vêtements adéquats
en fonction du temps)

Qu'est-ce que c'est ?

Les marches « Xi Xi Hu » sont des marches chinoises de santé qui allient une technique respiratoire à un mouvement spécifique. Il ne s'agit pas d'une randonnée mais de mouvements réalisés dans un espace extérieur, pendant un temps donné. « Xi » signifie « inspirer » ; « Hu » signifie « expirer ». Il existe cinq marches différentes avec cinq façons de respirer différentes ; elle sont liées aux cinq énergies principales du corps (en lien avec la médecine chinoise).

Il y a un temps d'échauffement et chaque marche peut durer jusqu'à 12 mn. La séance dure entre 1h15mn et 1h30 mn

· Vidéo pour avoir un aperçu des marches :

Qui peut venir ?

Tout le monde est concerné, quelle que soit l'activité physique dont vous avez l'habitude, que vous soyez en forme ou non, que vous ayez une pathologie ou non. En dessous de 14 ans, l'activité reste compliquée car répétitive dans la durée.

A quoi cela sert ?

Cela sert à **renforcer le système immunitaire**, à **apaiser les émotions** et à **maintenir l'énergie de base du corps**. Cela permet aussi d'hyperoxygéner le corps, ce qui renforce la fonction cérébrale et améliore le métabolisme

Quand est-ce que c'est ?

Tous les mercredis, hors vacances scolaires.

Des dates pourront être ajoutées en fonction de la disponibilité du professeur ou de la demande des pratiquants. Il faudra se renseigner sur le site du club Wu Xi Quan

Suis-je obligée de venir tous les jeudis ?

Non. La participation est libre, sans engagement et sans inscription. On peut venir une fois de temps en temps ou régulièrement, selon son envie.

Où est-ce ?

Les de début de saison se font **au Cloître Toussaint. Le parc d'Olonne** est le lieu de pratique vers le mois de mai pour la fin de saison

Qui encadre ?

Il s'agit **d'une professeure diplômée d'Etat, cadre technique**, ayant plus de quinze ans d'enseignement et trente ans de pratique. C'est aussi une professeure qui a été **formée au suivi de personnes à pathologies chroniques**.

Combien cela coûte ?

La séance coûte 7 €.

Il est possible d'acheter **une carte non nominative de 5 séances**, utilisable jusqu'au 17 décembre 2022, **pour 31.50 € (-10%) ou une carte de 10 séances pour 60 € (-15%)**. Les séances non utilisées seront remboursées en cas d'arrêt de l'activité de la part de l'organisateur au cours de l'année 2023..

Pourquoi le prix n'est plus à 2 € ?

Parce que l'activité n'est plus subventionnée pour notre association après l'avoir été pendant 3 ans. Le tarif appliqué de 7 € par personne est un coût raisonnable pour rémunérer notre professeure décevement.