

## Elle propose de cours de tai chi et de qi gong

Diane Lamirand est bénévole des associations Vivre en harmonie et Tournesol à La Roche-sur-Yon, elle propose des cours de tai chi et de qi gong à toutes les personnes souhaitant découvrir ces deux activités. Formée à l'école de la voie intérieure et diplômée par la Fédération française des sports pour tous, Diane propose des cours particuliers à partir de septembre, pour des groupes ou des personnes seules. « L'art du chi est ouvert à tout le monde, aux personnes âgées comme aux jeunes, aux femmes comme aux hommes. On travaille la relaxation, la respiration mais aussi on muscle le corps », explique cette passionnée qui pratique cette activité physique depuis 2005.



*Diane Lamirand propose des cours de tai chi et de qi gong à La Roche-sur-Yon.*

(Photo : Ouss Fawzi)

Contact : tél. 06 38 78 91 14. Facebook : Goudeau Diane. Mail : [diane-goudeau@orange.fr](mailto:diane-goudeau@orange.fr). Site Internet : [www.artduchi.com](http://www.artduchi.com)