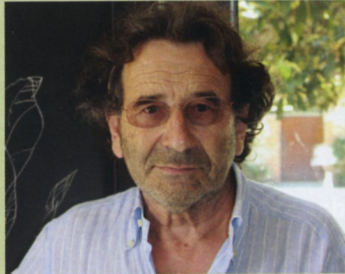


Flas
Perp
Code
scann
visua
des
Les
La Vi

MON TRUC EN +
Légumes miniatures



Méconnus du public, mais de renommée mondiale dans le réseau de la haute gastronomie, les mini légumes, ou légumes d'art culinaire, ne connaissent pas la crise. Grâce à leur savoir-faire, leur rigueur et leur précision pour arriver à produire des produits d'une qualité toujours constante, Jean Sales et son fils, Olivier, ont su s'imposer en s'entourant d'une équipe d'ingénieurs et de producteurs, essentiellement basés aux Jardins St Jacques : « *Le savoir-faire d'exception made in Perpignan et de notre secteur en particulier, s'exporte à l'international !* » ■



L'AGENDA DE VOTRE QUARTIER

8-9 SEPTEMBRE

Forum des associations
au Palais des Expositions

25 SEPTEMBRE

Réunion publique arrivée du haut débit sur le secteur Est à la mairie de quartier Est à 18h30



De nombreux d'habitants se sont laissés séduire par cet a

Le Tai Chi, trouver équilibre et bien-être

Art martial millénaire, le Tai Chi est la pratique la plus fédératrice, à tous les âges et sans contrainte physique. Cette discipline ancestrale se pratique partout et chez vous !

Pour Corinne Scheyder, la découverte de cette discipline remonte à 8 ans, auprès de José Martinez, professeur licencié à Bompas, qui a souhaité étendre la pratique sur Perpignan, confiant à Corinne la mission d'enseigner à son tour. « *Notre Tai Chi est plus Yan que Chen : plus souple et plus facile* », explique-t-elle.

« *On écoute son corps davantage que dans d'autres activités martiales. La moyenne d'âge varie selon les jours : le mercredi matin est ciblé pour les retraités alors que le lundi soir permet la pratique aux personnes en activité, mais en général les personnes en dessous de 30 ans sont plus attirés par les arts martiaux plus violents* ».

A la fois gym de renforcement musculaire, art martial et exercice de méditation, le Tai Chi permet de travailler l'équilibre, les muscles, la souplesse et la mémoire puisque les pratiquants apprennent le Kata, un ensemble de mouvements. Aux côtés de Corinne leur apprennent les techniques de l'Eventail et de l'Épée. ■

Debka Sympa

Quand la danse se décline sur des rythmes nouveaux, les adeptes se font nombreux et la convivialité reste au rendez-vous !



Ambiance et danse autochtone

Comme tout coup

son association Debka Sympa.

tion s'inscrit dans le