

Spécial bien-être

le nouvel **Observateur**

**Avoir
la pêche,
un moral au beau fixe...
c'est possible !**



SARBACANE Le souffle de la conscience

Réunir méditation et action, telle est la cible de la sarbacane. Remise au goût du jour par Michel-Laurent Dioptaz, elle se veut sport, mais, avant tout, art et apprentissage de la sagesse zen. L'engin, version XXI^e siècle, est profilé pour ouvrir le champ de vision, et ses flèches sont assez lourdes. Résultat, pour atteindre le but, il faut effectuer une puissante expiration ventrale, qui fait jaillir le « kiaï », c'est-à-dire le souffle libérateur, ce cri d'énergie qui accompagne la flèche. Intuition, décision et action sont au cœur de cet art méditatif, dont le but n'est plus vraiment d'atteindre la cible.

Où s'adresser : Dojo Sarbacana, 7, rue de la Forêt, 78570 Chanteloup-les-Vignes. Tél. : 01 39 70 74 92. Net : www.sarbacana.com. Prochain stage d'initiation : 12 et 13 avril.



Pour atteindre sa cible, il faut faire jaillir le « kiaï »

SEXE
**Plaisir,
on en veut
toujours
plus**

M 08061 - 2H - F: 5,90 € - RD



NOUVEAU