

Tai chi au menu de La Cantine

Détente. Les adhérents du restaurant associatif de la rue Eau-de-Robec ont eu la possibilité de s'initier au tai chi, une nouveauté attendue à la rentrée.

Un plat de tai chi et non de tajine, ça vous dit ? C'est ce que compte rajouter à son menu dès la rentrée La Cantine de la rue Eau-de-Robec. Mais quel rapport au juste entre cette discipline martiale de bien-être et La Cantine associative ? En fait, elles sont « raccord » dans leur philosophie de la vie puisque l'une prône le bien-manger, les bons produits, l'échange de bons procédés pour se sustenter quand l'autre favorise l'équilibre physique et mental. Donc, toutes les deux louent un esprit sain dans un corps sain.

La magie bénéfique

C'est l'une des bénévoles de l'association, Nathalie Billig, qui a eu l'idée de proposer cette activité qui sera animée par Véronique Le Breton - qui officie habituellement à la MJC Rive Gauche. « J'ai été un peu surprise par l'idée mais finalement je me rends compte que ça correspond à l'esprit du lieu, » explique l'intervenante. « C'est un endroit où l'on favorise la réinsertion à travers le bénévolat », précise Nathalie, qui a découvert La Cantine en y déjeu-



Première séance d'initiation, le lundi 25 juillet rue Eau-de-Robec

nant tout simplement. Sa rencontre avec Marie Lionis, la fondatrice de l'association, l'a convaincue de se rendre utile dans ce lieu, où elle est active depuis un mois. « Je suis en congé de longue durée pour des raisons de santé, et j'ai retrouvé une énergie grâce à ce lieu », confie-t-elle. Créée en juillet 2014, La Cantine est liée en fait à « faites-le vous-même (FLVM) », une école associative de formation à la cuisine, pâtisserie et boulangerie qui se donne pour mission de ré-éduquer gustativement la jeunesse élevée

à la mal-bouffe, mais s'adresse aussi à tout le monde. Outre sa principale activité, La Cantine élargit sa palette d'activités pour subvenir à ses besoins comme notamment des cours de Tango. « Nous organisons aussi des conférences à l'étage et des rendez-vous à thème », complète Marie Lionis. L'atelier de tai chi de La Cantine sera ouvert dès la rentrée.

La Cantine, 192, rue Eau-de-Robec.
Renseignements 06 62 81 56 74 (Marie Lionis). Facebook : La Cantine contact@flvm.fr www.flvm.fr