



Cours de QI GONG & TAI CHI CHUAN

Dispensés par

l'Association de TAI CHI CHUAN de Croignon

Le **QI GONG** est une gymnastique de santé à la portée de tous qui vise à harmoniser le corps et l'esprit, améliorer la souplesse, l'ancrage, l'équilibre et à libérer les tensions.

Le **TAI CHI CHUAN** est un art martial ancien d'origine chinoise dont le but est d'entretenir et de développer l'équilibre physique et mental.

Nous apprenons à exécuter ces mouvements amples et circulaires (mimant des échanges martiaux) avec douceur et au ralenti.

Ces enchaînements respectent et même améliorent la physiologie (circulation, articulation, respiration). Ils apportent, au travers de la concentration et de l'attention nécessaire : calme, détente et bien-être.

L'amélioration physique, énergétique et de l'esprit, est globale.

Cela demande de la régularité pour en percevoir toute la pleine mesure mais le voyage en vaut vraiment la peine, c'est plein de surprises et de changements agréables.

La pratique de cet art martial, est une activité où l'assiduité et la patience sont nécessaires pour que les bienfaits recherchés s'installent.

Pour qui?

La pratique du Qi Gong et du Tai chi chuan s'adresse à TOUS, sans limite d'âge, et s'adapte à la condition physique de chaque participant(e).

Quand?

les mardis et jeudis matin

De 10h à 11h pour le Qi Gong

De 11h à 12h pour le Tai chi chuan

le mercredi soir (débutants)

De 17h30 à 18h30 pour le Qi Gong

De 18h30 à 19h30 pour le Tai chi chuan

Où?

A CROIGNON ou CAMARSAC

Combien?

L'inscription est de 140€ pour l'année

Renseignements & inscriptions :

Contacter DELHOUME Patricia : 06 62 19 33 62

Possibilité de faire 2 séances d'essai

