

Tai Chi Chuan et Qi Gong



Tai Chi Chuan et Qi Gong

06 33 23 82 01

Le **Tai-chi-chuan** ou tai chi ou taiji quan est un art martial chinois dit « interne » souvent réduit à une gymnastique de santé. Il peut aussi comporter une dimension spirituelle. Il a pour objet le travail de l'énergie appelée chi.

Le **Qi Gong** est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration qui est fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Le terme signifie littéralement « réalisation ou accomplissement (gong) relatif au qi », ou « maîtrise du souffle ».