

## Stage de Qi Gong Tai Chi Chuan à Berrac



Stage de Qi Gong Tai Chi Chuan à Berrac

**L'association Autour du Tai Chi la beauté du geste organise un stage de Qi Gong Tai Chi Chuan à BERRAC samedi 9 octobre de 9 h à 17 h salle communale.**

Le stage est ouvert à tous.

**Qi Gong et Tai Chi Chuan** sont des arts du mouvement, de santé et de vitalité qui apprennent à ralentir et à devenir très doux et détendus, qui font l'éloge de la lenteur et de la douceur, en conjuguant progressivement la détente dans le mouvement, la respiration et la circulation du **Qi** (« **chi** »).

Ce que les chinois appellent le **Qi** est traduit par énergie vitale, souffle de vie, courant d'énergie, énergie subtile qui circule dans ce qui est vivant....

La pratique de ces deux arts énergétiques rejoint ce que nous apprend la médecine traditionnelle chinoise : la recherche de l'équilibre, de l'harmonie, une meilleure circulation du Qi, pour une meilleure santé.

**TARIF : Individuel :40 € / Couple : 60 €**

**Prévoir un pique-nique, un tapis de gym, un plaid, un petit coussin**

**POUR VOUS INSCRIRE :**

**Contact : [autourdutaichi@orange.fr](mailto:autourdutaichi@orange.fr) Tél. 06 33 23 82 01**