

## L'association Tai Chi Chuan en voyage à Taiwan



L'association Tai Chi Chuan en voyage à Taiwan

Après un long intermède dû à la pandémie (COVID), **trois membres du Club « Autour du Tai Chi, la Beauté du geste » (Vic-Fezensac et Auch) se sont rendus de nouveau à TAIWAN retrouver les enseignements de deux Maîtres de cette discipline, Mme CHAN Shu Shin et M CHENG Ching Ping.**

Ceux-ci ont participé au Forum en l'honneur du Grand Maître Chu Hong Bing en tant que seuls occidentaux.



Ce très agréable et enrichissant séjour de deux semaines était voué à l'étude de l'école Cheng Man Ching qui a pour particularité son style, sa simplicité et la beauté de « l'esprit du Tao ».

Cette pratique alliant patience et persévérance aide à développer sa propre conscience du « lâcher-prise » et permet de rentrer dans un état de calme intérieur.



La pratique du Tai Chi Chuan est une des voies de la douceur et la recherche de son équilibre.

**Si vous souhaitez être initiés, découvrir cette pratique, les cours de Tai Chi Chuan et de Qi Qong se déroulent :**

**A Vic-Fezensac :**

les lundis de 17 h 30 à 20 h à la salle polyvalente (salle Simone Castex)

les jeudis de 9 h à 12 h à la salle Al Andalus (ancien Hôpital).

**A Auch :**

les mercredis de 18 h 30 à 20 h / lieu : La Chapelle rue de Metz Contact : 06.72.24.10.13

Le Tai Chi Chuan s'adresse à tous et à tous les âges. Sa pratique apporte détente du corps et de l'esprit.

L'énergie vitale qu'on nomme « Chi » peut ainsi mieux circuler afin de procurer une meilleure santé et du bien-être.



**Renseignements :**

06.33.23.82.01

E-mail : [autourdutaichi@orange.fr](mailto:autourdutaichi@orange.fr)

