

Reprise des cours du Club « Autour du Tai Chi, la Beauté du geste » ce lundi !



Reprise des cours du Club « Autour du Tai Chi, la Beauté du geste » ce lundi !

C'est la reprise des cours du Club « Autour du Tai Chi, la Beauté du geste » Vic-Fezensac ce lundi 16 septembre 2024.

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.

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 à Vic-Fezensac :

***Les lundis de 17H30 à 20H à la salle polyvalente (salle Simone Castex)**

- Qi Gong 17h30-18h30

- Tai Chi Chuan 18h30-20h

*** les jeudis matin de 9h30 à 12 h salle de danse, immeuble rue du Gal Labadie (à côté de l'ancienne caserne des pompiers)**

-Méditation 9h30 à 10h30

-Qi Gong 10h30 à 12h.

Les deux premières séances sont gratuites.

Renseignements : 06.33.23.82.01 /autourdutaichi@orange.fr

