

Association « Autour du Tai Chi la beauté du geste »



Association « Autour du Tai Chi la beauté du geste »

Reprise des cours, le mardi 22 septembre, à Auch, au Jardin des z'arts - 6 rue Louise Michel

Mardi : de **18 h à 19 h 30 Qi Gong** (relaxation, exercices pour les bienfaits du dos, Qi Gong des cinq animaux et du corps de jade), **Tai Chi Cchuan** (main nues et éventail) et **Méditation**.

Qi Gong et Tai Chi Chuan sont des arts du mouvement, de santé et de vitalité. Nous apprenons à ralentir et à devenir très doux et détendus, nous faisons 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 qu'apprend la médecine traditionnelle chinoise, qui ne sépare pas l'esprit du corps, pour la recherche de l'équilibre, de l'harmonie, pour une meilleure santé.

Le « **Qi** » s'écoule alors sans entrave dans un « **corps-esprit** » détendu et tout devient plus facile.

La Méditation apprend à être présent au « **corps-esprit** » ; dans une posture immobile qui apaise progressivement le mental, la respiration se modifiera peu à peu pour devenir plus ample, plus profonde et plus basse. Avec le temps et aussi beaucoup de patience et de persévérance, certains bienfaits seront apportés : calme, détente, équilibre, harmonie, etc.

Stages à thèmes au cours de l'année, les dates sont à prévoir.

Participation gratuite jusqu'à fin septembre, dans une une grande salle qui permet la distanciation.

Pour plus d'informations contact : autourdutaichi@sfr.fr ou **06 33 23 82 01**