

Nouveau à Gimont : l'association Du Yi au Chi !



Nouveau à Gimont : l'association Du Yi au Chi !

Nouveau sur Gimont, au 26 route de Samatan, les lundi, mercredi, vendredi : l'association Du Yi au Chi vous propose des cours de Tai Chi Chuan, et de Qi Gong (chi kong).

Début des cours en septembre et cours d'essai gratuit.

LE TAI CHI CHUAN : dans la lignée traditionnelle des styles Yang et Chen de Péquin, **Nathalie PEZZOTTI & Nicolas PROCACCI** travaillent les formes longues du Tai Chi Chuan, depuis plus de vingt ans.

Ils sont disciples de leur maître français Jean Jacques Galinier, créateur de l'école Fa Taiji sur Blagnac, lui même reconnu par son maître chinois Maître Ding Dahong, comme dépositaire français de ces disciplines chinoises.

Venez plonger dans cet art martial, ce combat au ralenti, doux et tonique, aux multiples bienfaits (détente et dynamisme, droiture et équilibre, mémoire et coordination, travail seul ou parfois à deux etc), dans lequel vous découvrirez non pas un adversaire, mais un partenaire.

LE QI GONG : c'est une gymnastique douce, qui dynamise le corps et apaise l'esprit. La pratique se fait debout, en mouvement, selon des qi gong codifiés, adaptés selon le public (en général adulte et sénior)

ATELIER 11-15 ans : les mercredis, 2h de pratique mêlant qi gong, tai chi chuan dynamique, travail du bâton.

Tous les renseignements au 06 08 75 39 95, ou sur www.duyiauchi.com

