

L'Art du Chi

Méthode Stévanovitch

Tai Chi Qi Gong

Détente Fluidité



Harmonie Enracinement

VERTOU

cours d'essai gratuits

Messages au 02 40 03 19 68
herve.roquain@outlook.fr

Enseignant agréé par l'école Internationale

www.taichi-qigong-artduchi.fr

L'Art du Chi - Tai Ji Quan - Détente et conscience corporelle

L'Art du Chi à VERTOU

Cette discipline corporelle de santé est ouverte à tous, sans esprit de compétition. Les exercices spécifiques à l'école d'Art du Chi et des automassages permettent d'expérimenter un lâcher-prise vers plus de conscience corporelle et de détente mentale.

Chacun va progresser à son rythme en vivant la présence du « chi », l'écoute fine du corps qui conduit à un mieux être, développe les capacités de concentration et fortifie l'intention.

La pratique des exercices traditionnels de santé et des mouvements lents et denses du Tai Chi Chuan vont ancrer progressivement la posture dans la verticalité et faire goûter la fluidité du mouvement en harmonie avec les autres pratiquants et sa propre respiration.

Cours d'essai gratuit (jeudi 19h45 ou vend 11h) et initiations-démonstrations en juin et en septembre.



Programme détaillé sur le site.

www.taichi-qigong-artduchi.fr

imprimé par rapid-flyer.com

Ne pas jeter sur la voie publique

L'Art du Chi - Tai Ji Quan - Détente et conscience corporelle