



INFORMATIONS



M2A UP19



Début le mercredi 14 février 2024



DURÉE : 01:00

Prix : **119.00 €**

PROFILS : Professeur de tai chi et qi gong

PRE REQUIS :

Discipline douce qui s'adresse à tous les âges.

Certificat médical de non contre-indication obligatoire à remettre à l'intervenant.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 8MU0872

DESCRIPTION

Le tai chi chuan est un art martial doux s'adressant à tous.

Il évoque un ballet harmonieux, avec des gestes lents et déliés.

Chaque pratiquant exécute des mouvements (la grue blanche déploie ses ailes, repousser le tigre à la montagne) face à un adversaire imaginaire.

Il allie coordination et souplesse.

Cette méditation en mouvement fait circuler le yin.



OBJECTIFS

Apprendre à connaître son corps, améliorer sa tonicité.

Rechercher l'équilibre et l'harmonie.

SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|----------|------------|---------|-------|------|
| Mercredi | 14-02-2024 | 10:30 | 01:00 | |
| Mercredi | 21-02-2024 | 10:30 | 01:00 | |
| Mercredi | 13-03-2024 | 10:30 | 01:00 | |
| Mercredi | 20-03-2024 | 10:30 | 01:00 | |
| Mercredi | 27-03-2024 | 10:30 | 01:00 | |
| Mercredi | 03-04-2024 | 10:30 | 01:00 | |
| Mercredi | 10-04-2024 | 10:30 | 01:00 | |
| Mercredi | 17-04-2024 | 10:30 | 01:00 | |
| Mercredi | 15-05-2024 | 10:30 | 01:00 | |
| Mercredi | 22-05-2024 | 10:30 | 01:00 | |
| Mercredi | 29-05-2024 | 10:30 | 01:00 | |
| Mercredi | 05-06-2024 | 10:30 | 01:00 | |
| Mercredi | 12-06-2024 | 10:30 | 01:00 | |
| Mercredi | 19-06-2024 | 10:30 | 01:00 | |