

Tai Chi Chuan

Style Yang longue forme traditionnelle

un esprit serein - un corps souple

Cours hebdomadaires
St-Jean de Braye & Boigny



www.lavoiedumouvement.net

☎ 06-73-18-25-08 / 06-77-53-41-11



TAÏ CHI CHUAN

Art martial chinois interne

Enchaînement de mouvements calmes et fluides
portés par une respiration ample et apaisée

- ☯ Il favorise la circulation de l'énergie vitale et l'harmonisation du corps et de l'esprit.
- ☯ Il agit sur le renforcement musculaire, la souplesse articulaire, la mémoire, l'équilibre et la coordination.
- ☯ Il améliore la concentration, ramène dans l'ici et maintenant grâce à l'attention dirigée vers l'exécution du geste juste.

**Pratique « anti-stress par excellence »
adaptée à notre rythme de vie moderne !**

Nos cours hebdomadaires

Initiation & approfondissement (1^{ère} partie)

Saint Jean de Braye Lundi 18h30-20h00

salle René Cassin, 21 rue René Cassin

Boigny-sur-Bionne Mercredi 19h45-21h15

salle de danse, complexe sportif de la Caillaudière

Cours avancé (2^{ème}, 3^{ème} partie, armes,...)

Boigny-sur-Bionne Mercredi 19h45-21h15

salle du Patio, attenante au Gymnase du Val de Bionne

Séance d'essai offerte sur réservation
lavoiedumouvement45@gmail.com

Retrouvez l'ensemble de nos pratiques
Qi Gong, Tai Chi, Sophro-Relaxation Qi Gong sur

www.lavoiedumouvement.net