ASSOCIATION MONTAGNES ET TAÏ CHI CHUAN

TAÏ CHI Style Yang de Me Tung à VILLARD DE LANS

Salle de danse au gymnase du lycée

Mercredi : 17h30-18h30 avancés
18h30-19h30 débutants

Reprise des cours le 11 septembre

QI GONG à LANS EN VERCORS

Salle de la Récré (école primaire)

Dimanche :

29 septembre	8 décembre	*15mars*
13 octobre	12 janvier	*26 avril*
24 novembre	*9 février*	*31 mai*

Dates en italique à confirmer *9h00-12h00 et 14h00-17h00*

Malika : 06 70 483 183 mtcc.villard@gmail.com
Facebook : Tai Chi Villard Site : https : //taichivillard.jimdofree.com

Montagnes et Taï Chi Chuan est une association loi 1901 depuis 2004

Enseignante depuis 15ans **Claudine MOERMAN** est ceinture noire 3ème duan, éducateur sportif, diplômée coach sport santé.

Tai Chi Chuan

Art du mouvement et de l'énergie, c'est l'art d'agir par le non agir.

Il est fondé sur la pratique d'un enchaînement harmonieux et sans interruption de mouvements circulaires et fluides rayonnant du centre du corps.
Les enchaînements sont appris et travaillés dans la lenteur, permettant d'améliorer équilibre, souplesse et concentration.
Pratiqué régulièrement, le taï chi a de réels bienfaits sur la santé.
Cet art martial, souvent défini comme une relaxation active, procure en effet un état de tranquillité intérieure

Qi Gong

Art Energétique Chinois visant à mettre en circulation et à canaliser l'énergie interne.

L'objectif du Qi Gong est d'harmoniser le corps, la respiration et le mental.
Il allie l'assouplissement corporel, le plaisir de se mouvoir en harmonie dans l'espace, à un travail énergétique profond de revitalisation des organes internes
L'entraînement se fait à parts égales entre le physique, l'énergie, et l'intention.
C'est une voie d'épanouissement personnel et une source de bien-être.

Ces 2 activités sont accessibles à tous, à tout âge de la vie.
Il n'y a pas de recherche de performance,
Chacun pratique selon sa souplesse et ses capacités.

Alors, essayez !