



TAI CHI CHUAN CHI KUNG CULTIVEZ LE SOUFFLE

animatrice

Dominique RIVIERE

public

Adultes

lieux d'activité

MJC Canourgues DOJO

Mercredi : 19h30 - 21h30

MJC centre ville - Salle 5

Vendredi : 8h30 - 10h30

cotisations

+ adhésion; - 18 ans 12€/ +18 ans 15€

1 cours / semaine : 185 € / An

2 cours / semaine : 265 € / An

votre section

D'une très grande beauté visuelle, le Tai Ji Chuan est issu des plus anciens courants de pensées Taoïstes. Au travers de l'exécution lente de mouvements martiaux, il est à la fois une méthode de méditation et une source d'équilibre psychocorporelle.

Ancienne pratique Taoïste visant à la maîtrise de l'énergie, le Chi Kung accroît les capacités martiales, améliore et maintient la santé. Sa pratique est élaborée à partir de mouvements dynamiques ou statiques, de relaxations et de visualisations classiques.