

# TAI CHI

Écrit par Administrator - Mis à jour Jeudi, 20 Août 2020 20:04

---

Responsable : Delphine Zekry

Planning :

- le mardi de 19h30 à 20h45

- le jeudi de 9h30 à 10h45

Cotisation :

- 1 séance par semaine : 150€

- 2 séances par semaine : 261€

Date de reprise :

## TAI CHI

Écrit par Administrator - Mis à jour Jeudi, 20 Août 2020 20:04

---

mardi 22 septembre 2020

jeudi 24 septembre 2020

Discipline corporelle, ouverte à tous et à tous les âges, dont l'origine vient des arts martiaux, dits internes. Le Tai chi repose sur le travail du qi, énergie vitale selon les chinois. Ces enchaînements, lents, doux et énergisants, appartiennent à une branche de la médecine traditionnelle chinoise. Cette pratique ressemble à une médiation en mouvement.

Les principaux bienfaits : relaxe le corps et l'esprit, améliore l'équilibre et la coordination, assouplit les articulations, stimule et facilite la circulation d'énergie, facilite la bonne posture pour tous les gestes du quotidien.

Nombre de participants minimum **12** et maximum **15**