



# **TAI CHI CHUAN CHI GONG 2017-2018**

Le **Tai Chi Chuan** et le **Chi Gong** sont deux gymnastiques chinoises issues de la médecine traditionnelle. Avec douceur, la pratique met l'accent sur le développement de la respiration, sur l'équilibre du geste, sa coordination, sa souplesse, et réactive le circuit de l'énergie qui est en chacun de nous. Idéal pour une remise en forme en profondeur, une stimulation du système immunitaire et une réelle détente nerveuse.

A vous d'essayer !

## **Association TAI CHI CLUB**

Site du Club : <http://taichiclub91.fr> ☎ : **06 13 63 30 90** ✉ : [taichiclub91@gmail.com](mailto:taichiclub91@gmail.com)

avec **Lionel SEITE**, professeur diplômé d'Etat de TAI CHI CHUAN

## **SAINT-VRAIN**

**JEUDI - Salle J-L Chrétien ! NOUVEAUX COURS !**

**20H-21H30 : CHI GONG, TAI CHI GONG, Etirements des Méridiens,  
Méditations (Débutants et tous niveaux)**

**21H30-22H : TAI CHI CHUAN 24 de Pékin (Débutants et tous niveaux)**



Option 1 : 1h30 de cours : 190 € + 15 € d'adhésion

Option 2 : 2h de cours : 220 € + 15 € d'adhésion

Option 3 : rajout d'un cours supplémentaire d'1h30 dans la semaine : 55€

Reprise des cours le jeudi 14, le lundi 18 et le mardi 19 septembre.

Deux cours d'essai gratuits sont proposés.

30 cours par an.