



Le Qi-GONG est une gymnastique traditionnelle chinoise et une pratique de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Le terme signifie littéralement « réalisation ou accomplissement (gong) ».



Le Qi-GONG est une gymnastique traditionnelle chinoise et une pratique de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Le terme signifie littéralement « réalisation ou accomplissement (gong) ».

Le TAICHI CHUAN : Le Taïchi chuan est un art martial interne chinois. Plusieurs styles existent parmi lesquels le plus ancien, le style CHEN. Composé de mouvements circulaires et fluides, enchaînés alternativement dans la lenteur et la rapidité, il se pratique à mains nues ou avec armes (sabre, épée...). Chaque mouvement de la forme correspond à une application martiale qui se pratique avec un partenaire. La "boîte de l'ombre" s'exerce aussi à 2 par le tuishou (poussée de mains). Souplesse et fermeté, lenteur et rapidité alternent tout au long de la pratique.



Le TAICHI CHUAN : Le Taïchi chuan est un art martial interne chinois. Plusieurs styles existent parmi lesquels le plus ancien, le style CHEN. Composé de mouvements circulaires et fluides, enchaînés alternativement dans la lenteur et la rapidité, il se pratique à mains nues ou avec armes (sabre, épée...). Chaque mouvement de la forme correspond à une application martiale qui se pratique avec un partenaire. La "boîte de l'ombre" s'exerce aussi à 2 par le tuishou (poussée de mains). Souplesse et fermeté, lenteur et rapidité alternent tout au long de la pratique.



Cours d'essai gratuit, contacts et renseignements :

Tel : 07 67 17 70 18

mail : taichi.qigong.vsd@gmail.com

Cours d'essai gratuit, contacts et renseignements :

Tel : 07 67 17 70 18

mail : taichi.qigong.vsd@gmail.com

On vous attend pour nos cours d'essai :

Pour le Taïchi :

Tous les lundis de juin à 19h gymnase Alain BOMBARD à Vert St Denis et les vendredi matin 10h15 Gymnase Colette BESSON à Cesson la Forêt

Pour le Qi-Gong :

Tous les jeudis de Mi- mai à fin juin

De 9h45 à 11h et de 19h à 20h15 salle Gérard Philipe à Vert St Denis.

Pour plus de renseignement : 07 67 17 70 18

Courriel : taichi.qigong.vsd@gmail.com

Ou sur notre page FACEBOOK :

Taïchi chuan et Qi Gong Cesson Verts St Denis

On vous attend pour nos cours d'essai :

Pour le Taïchi :

Tous les lundis de juin à 19h gymnase Alain BOMBARD à Vert St Denis et les vendredi matin 10h15 Gymnase Colette BESSON à Cesson la Forêt

Pour le Qi-Gong :

Tous les jeudis de Mi- mai à fin juin

De 9h45 à 11h et de 19h à 20h15 salle Gérard Philipe à Vert St Denis.

Pour plus de renseignement : 07 67 17 70 18

Courriel : taichi.qigong.vsd@gmail.com

Ou sur notre page FACEBOOK :

Taïchi chuan et Qi Gong Cesson Verts St Denis

