

QUARTIER
VITALITÉ

TAI JI QUAN STYLE LI

Adultes tous niveaux
Animé par Yves BROSSIER
Diplômé de "Taoïst Arts Organisation" et de la F F W A E M



Parce qu'il se base sur le jeu permanent du Yin (inertie) et du Yang (dynamisme), le Tai Ji Quan constitue un excellent exercice de bien-être et d'amélioration de la santé, en harmonisant le corps et l'esprit.

Cet "Art de la Boxe avec son Ombre" est une longue séquence de mouvements fluides et harmonieux, rythmée par une respiration profonde et coordonnée, dans une paisible concentration - méditation.

Sa pratique permet d'optimiser grandement les facultés Physiques et Psychiques du pratiquant.

Ceci par la création progressive de l'unité fonctionnelle du corps, ainsi que par l'Harmonisation du Corps et de l'Esprit.

Cet Art du Mouvement est tout à la fois :
Un Art de Santé et de Bien-être
Un Art de Méditation
Un Art Martial (s'il est maîtrisé).

Lundi
De 20h à 21h30
Tarifs spécial étudiants et demandeurs d'emploi

**1^{ère} séance
d'essai gratuite**