



INFORMATIONS

 **MULHOUSE** Le fil de soie
(Gymnase)

 **Début** le mardi 05 novembre 2019

 **DURÉE** : 01:00

PROFILS : Prof de tai chi et qi gong

PRE REQUIS :

Art martial doux s'adressant à tous.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU381

Prix : **93.00 €**

DESCRIPTION

Le Tai Chi Chuan est un art martial doux s'adressant à tous. Il évoque un ballet harmonieux, avec des gestes lents et déliés. Chaque pratiquant exécute des mouvements (la grue blanche déploie ses ailes, repousser le tigre à la montagne) face à un adversaire imaginaire. Les bienfaits du Tai Chi Chuan sont nombreux: il améliore l'équilibre, la tonicité du corps, il allie coordination et souplesse. Cette méditation en mouvement fait circuler le jing et le qi, les énergies vitales.



OBJECTIFS

L'objectif est de mettre en pratique les principes de structures permettant une meilleure tenue du corps.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	05-11-2019	18:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	12-11-2019	18:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	19-11-2019	18:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	26-11-2019	18:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	03-12-2019	18:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	10-12-2019	18:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	17-12-2019	18:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	07-01-2020	18:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	14-01-2020	18:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	21-01-2020	18:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	28-01-2020	18:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	04-02-2020	18:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE