

À partir de 14 ans

TAÏ CHI CHUAN



Tous niveaux :

Jeu-di : 10h30-12h

*Vendredi :
18h30-20h00

Matériel à prévoir :

une tenue souple,
chaussettes
ou
chaussons de Tai Chi
Chuan.

Art martial Interne chinois : le Tai chi chuan comprend la pratique du Qi Gong, des 24 Qi Gong Taoïste, du Tui Shou, de la poussée des mains, de la Fighting form, des mouvements naturels régénérateurs, massages et méditation taoïste et de l'épée.

Enchaînement de postures yin (inspire) et yang (expire), basé sur les 6 postures du Qi Gong.

Activité physique apaisante et tonifiante, améliorant l'équilibre postural et en mouvement, la mémoire, le sommeil, la souplesse musculaire et articulaire, y compris de la colonne vertébrale...

Elle apporte un véritable lâcher prise (à force d'entraînement) celui de lâcher l'emprise du mental sur le corps, pour rester ou redevenir souple, mobile, spontané, présent comme l'est un petit enfant, mais à la seule différence : avec conscience !

Il ne s'agit pas de relaxation. On cherche à retrouver l'unité de notre être (corps-esprit) dans l'ouverture du corps sans crispation, et ainsi être serein

Tarifs 2021-2022 :

Adhésion association : 14€
(individuelle) ou 37€ (famille)

Cotisation atelier : 320€ (de 15 à 45% de réduction possible selon revenus, prévoir votre dernier avis d'imposition)

Réduction de 15% dès la deuxième inscription sur les activités les moins chères

Les ateliers sont animés par **Aurélié Valance**.

Lieu : MJC/CS 32 rue Gambetta, Rambouillet.
Salle de danse

* L'Usine éphémère : 1 rue de Clairefontaine, Rambouillet

Plus d'informations : 01 30 88 89 04
www.usineachapeaux.fr
ateliers@usineachapeaux.fr



Rentrée des ateliers
Lundi 13 septembre 2021

MJC/Centre Social Usine à Chapeaux
32 rue Gambetta 78 120 Rambouillet

