



INFORMATIONS



M2A UP19

(Salle 02)



Début le lundi 22 septembre 2025



DURÉE : 01:00

PROFILS : Enseignant en Arts Martiaux Chinois Internes

PRE REQUIS :

certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du tai ji quan

MATERIEL :

tenue souple et chaussures souples, plates et légères

CODE ACTIVITÉ : 10MA845

Prix : **238.00 €**

DESCRIPTION

Tout au long de l'année, vous découvrirez les fondamentaux du Tai Ji Quan, qui vous permettront de :

- **prendre pleinement conscience de votre axe**, source d'équilibre et de stabilité,
- développer des **mouvements justes et naturels**, qui vous accompagneront durablement au **quotidien**,
- **détendre** votre **corps** et votre **esprit** afin d'évoluer avec **sérénité, légèreté et assurance**.

Ces qualités seront cultivées à travers la pratique du **Tai Ji Quan de style Yang**, selon l'enseignement de **Song Arun**, lui-même héritier d'une longue tradition de maîtres, parmi lesquels Chen Liang Chao,

La pratique se déroule dans une **atmosphère conviviale**, portée par la **bienveillance**, l'**écoute** et la **bonne humeur**.



OBJECTIFS

Avec la pratique que je vous propose vous pourrez :

- réduire votre **stress**, apprendre à trouver la **détente et le calme**
- utiliser les principes du Tai Ji Quan pour faire face aux **difficultés en milieu professionnel**
- améliorer votre **équilibre**, votre **agilité**, votre **coordination** et votre **concentration**

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	22-09-2025	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	29-09-2025	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	06-10-2025	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	13-10-2025	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	03-11-2025	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	10-11-2025	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	17-11-2025	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	24-11-2025	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	01-12-2025	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	08-12-2025	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	15-12-2025	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	05-01-2026	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	12-01-2026	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	19-01-2026	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	26-01-2026	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	02-02-2026	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	09-02-2026	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	02-03-2026	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	09-03-2026	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	16-03-2026	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	23-03-2026	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	30-03-2026	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	27-04-2026	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	04-05-2026	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	11-05-2026	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	18-05-2026	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	01-06-2026	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	08-06-2026	18:30	01:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE