

## INFORMATIONS

 **SÉLESTAT** Lieu sera précisé ultérieurement vers Sélestat

 **Début le** mardi 23 septembre 2025

 **DURÉE** : 01:30

**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** : 10SE836

**Prix** : **378.00 €**

## 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 plus de **sérénité**,

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
Mardi	23-09-2025	09:30	01:30	
Mardi	30-09-2025	09:30	01:30	
Mardi	07-10-2025	09:30	01:30	
Mardi	14-10-2025	09:30	01:30	
Mardi	04-11-2025	09:30	01:30	
Mardi	18-11-2025	09:30	01:30	
Mardi	25-11-2025	09:30	01:30	
Mardi	02-12-2025	09:30	01:30	
Mardi	09-12-2025	09:30	01:30	
Mardi	16-12-2025	09:30	01:30	
Mardi	06-01-2026	09:30	01:30	
Mardi	13-01-2026	09:30	01:30	
Mardi	20-01-2026	09:30	01:30	
Mardi	27-01-2026	09:30	01:30	
Mardi	03-02-2026	09:30	01:30	
Mardi	10-02-2026	09:30	01:30	
Mardi	03-03-2026	09:30	01:30	
Mardi	10-03-2026	09:30	01:30	
Mardi	17-03-2026	09:30	01:30	
Mardi	24-03-2026	09:30	01:30	
Mardi	31-03-2026	09:30	01:30	
Mardi	07-04-2026	09:30	01:30	
Mardi	28-04-2026	09:30	01:30	
Mardi	05-05-2026	09:30	01:30	
Mardi	12-05-2026	09:30	01:30	
Mardi	19-05-2026	09:30	01:30	
Mardi	26-05-2026	09:30	01:30	
Mardi	02-06-2026	09:30	01:30	