



INFORMATIONS



PFAFFENHEIM Lieu sera précisé ultérieurement



Début le mercredi 24 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 : 10PF831

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
Mercredi	24-09-2025	09:30	01:30	
Mercredi	01-10-2025	09:30	01:30	
Mercredi	08-10-2025	09:30	01:30	
Mercredi	15-10-2025	09:30	01:30	
Mercredi	05-11-2025	09:30	01:30	
Mercredi	12-11-2025	09:30	01:30	
Mercredi	19-11-2025	09:30	01:30	
Mercredi	26-11-2025	09:30	01:30	
Mercredi	03-12-2025	09:30	01:30	
Mercredi	10-12-2025	09:30	01:30	
Mercredi	17-12-2025	09:30	01:30	
Mercredi	07-01-2026	09:30	01:30	
Mercredi	14-01-2026	09:30	01:30	
Mercredi	21-01-2026	09:30	01:30	
Mercredi	28-01-2026	09:30	01:30	
Mercredi	04-02-2026	09:30	01:30	
Mercredi	11-02-2026	09:30	01:30	
Mercredi	04-03-2026	09:30	01:30	
Mercredi	11-03-2026	09:30	01:30	
Mercredi	18-03-2026	09:30	01:30	
Mercredi	25-03-2026	09:30	01:30	
Mercredi	01-04-2026	09:30	01:30	
Mercredi	08-04-2026	09:30	01:30	
Mercredi	29-04-2026	09:30	01:30	
Mercredi	06-05-2026	09:30	01:30	
Mercredi	13-05-2026	09:30	01:30	
Mercredi	20-05-2026	09:30	01:30	
Mercredi	27-05-2026	09:30	01:30	