



INFORMATIONS



RIBEAUVILLÉ Lieu sera précisé ultérieurement



Début le jeudi 25 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 : 10RI832

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
Jeudi	25-09-2025	11:30	01:30	
Jeudi	02-10-2025	11:30	01:30	
Jeudi	09-10-2025	11:30	01:30	
Jeudi	16-10-2025	11:30	01:30	
Jeudi	06-11-2025	11:30	01:30	
Jeudi	13-11-2025	11:30	01:30	
Jeudi	20-11-2025	11:30	01:30	
Jeudi	27-11-2025	11:30	01:30	
Jeudi	04-12-2025	11:30	01:30	
Jeudi	11-12-2025	11:30	01:30	
Jeudi	18-12-2025	11:30	01:30	
Jeudi	08-01-2026	11:30	01:30	
Jeudi	15-01-2026	11:30	01:30	
Jeudi	22-01-2026	11:30	01:30	
Jeudi	29-01-2026	11:30	01:30	
Jeudi	05-02-2026	11:30	01:30	
Jeudi	12-02-2026	11:30	01:30	
Jeudi	05-03-2026	11:30	01:30	
Jeudi	12-03-2026	11:30	01:30	
Jeudi	19-03-2026	11:30	01:30	
Jeudi	26-03-2026	11:30	01:30	
Jeudi	02-04-2026	11:30	01:30	
Jeudi	09-04-2026	11:30	01:30	
Jeudi	30-04-2026	11:30	01:30	
Jeudi	07-05-2026	11:30	01:30	
Jeudi	21-05-2026	11:30	01:30	
Jeudi	28-05-2026	11:30	01:30	
Jeudi	04-06-2026	11:30	01:30	