

INFORMATIONS

 **RIBEAUVILLÉ** Lieu sera précisé ultérieurement

 **Début le** vendredi 26 septembre 2025

 **DURÉE** : 01:00

Prix : **252.00 €**

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 : 10RI831

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
Vendredi	26-09-2025	18:30	01:00	
Vendredi	03-10-2025	18:30	01:00	
Vendredi	10-10-2025	18:30	01:00	
Vendredi	17-10-2025	18:30	01:00	
Vendredi	07-11-2025	18:30	01:00	
Vendredi	14-11-2025	18:30	01:00	
Vendredi	21-11-2025	18:30	01:00	
Vendredi	28-11-2025	18:30	01:00	
Vendredi	05-12-2025	18:30	01:00	
Vendredi	12-12-2025	18:30	01:00	
Vendredi	19-12-2025	18:30	01:00	
Vendredi	09-01-2026	18:30	01:00	
Vendredi	16-01-2026	18:30	01:00	
Vendredi	23-01-2026	18:30	01:00	
Vendredi	30-01-2026	18:30	01:00	
Vendredi	06-02-2026	18:30	01:00	
Vendredi	13-02-2026	18:30	01:00	
Vendredi	06-03-2026	18:30	01:00	
Vendredi	13-03-2026	18:30	01:00	
Vendredi	20-03-2026	18:30	01:00	
Vendredi	27-03-2026	18:30	01:00	
Vendredi	10-04-2026	18:30	01:00	
Vendredi	01-05-2026	18:30	01:00	
Vendredi	22-05-2026	18:30	01:00	
Vendredi	29-05-2026	18:30	01:00	
Vendredi	05-06-2026	18:30	01:00	
Vendredi	12-06-2026	18:30	01:00	
Vendredi	19-06-2026	18:30	01:00	