



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 02)



Début le lundi 02 mars 2026



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 : 10MA850

Prix : **179.00 €**

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
Lundi	02-03-2026	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	09-03-2026	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	16-03-2026	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	23-03-2026	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	30-03-2026	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	27-04-2026	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	04-05-2026	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	11-05-2026	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	18-05-2026	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	01-06-2026	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	08-06-2026	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	15-06-2026	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	22-06-2026	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	29-06-2026	09:30	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE