



INFORMATIONS



MULHOUSE Le fil de soie

(Gymnase)



Début le mardi 06 octobre 2020



DURÉE : 01:00

PROFILS : Prof de tai chi et qi gong

PRE REQUIS :

Art martial interne et doux qui s'adresse à tous.

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5MU482

Prix : **93.00 €**

DESCRIPTION

Le Tai Chi Chuan est un art martial doux s'adressant à tous. Il évoque un ballet harmonieux, avec des gestes lents et déliés. Chaque pratiquant exécute des mouvements (la grue blanche déploie ses ailes, repousser le tigre à la montagne) face à un adversaire imaginaire.

Les bienfaits du Tai Chi Chuan sont nombreux : il améliore l'équilibre, la tonicité du corps, il allie coordination et souplesse.

Cette méditation en mouvement fait circuler le jing et le qi, les énergies vitales.



OBJECTIFS

- Améliorer la souplesse et renforcer les muscles, tendons et articulations en douceur
- Prendre conscience de son corps dans l'espace mais aussi de son environnement
- Apprendre la respiration naturelle (abdominale) coordonnée aux mouvements afin d'amplifier son Qi (énergie)
- Accéder à un certain bien-être, une harmonie entre le corps et l'esprit, une paix intérieure

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	06-10-2020	18:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	13-10-2020	18:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	03-11-2020	18:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	10-11-2020	18:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	17-11-2020	18:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	24-11-2020	18:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	01-12-2020	18:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	08-12-2020	18:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	15-12-2020	18:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	05-01-2021	18:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	12-01-2021	18:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE
Mardi	19-01-2021	18:30	01:00	Le fil de soie, 48, rue Franklin - 68200 MULHOUSE