



Ecole Yang TAI JI QUAN



Le Tai Ji Quan est un art du mouvement et de l'énergie gardé et transmis par les chinois :

Le Tai Ji Quan (ou Tai Chi Chuan), consiste en une succession de mouvements doux, lents et liés, qui permet d'obtenir une harmonisation des forces Yin – Yan par la coordination de la conscience, du souffle et du mouvement.

La pratique dénoue les tensions à l'intérieur du corps et les blocages dans les méridiens de l'énergie, apportant sérénité et vitalité.

DEBUTANTS : Tous les Lundis de 19h à 20h

INITIES/CONFIRMES : Tous les Jeudis de 19h à 20h00

- ✓ Rendez-vous au club
- ✓ Lieu d'activité : Ecole Maternelle du Petit Bayonne
- ✓ Responsable : ROMERO Antoine

Séance préparatoire d'échauffement, d'assouplissement et d'étirements sur la base du CHI KONG

- ✓ Les jeudis de 18h à 19h (à partir du 6 Octobre 2016)
- ✓ Lieu d'activité : au club
- ✓ Responsable : BUADES Brigitte



Pour de plus amples renseignements

Club **Léo Lagrange** de Bayonne

Tous les après-midis - du lundi au vendredi.

A partir de 15h ou par tél : 05-59-59-33-79.

