

TAI CHI
大楊極比



pratiquez l'harmonie
Atelier TAI CHI CHUAN

23 novembre 2024
14h00 - 17h00
Ouvert à tous

Animé par
Jean Yves FORAY et Patrick PAYS

Lors de cet atelier (ouvert aux débutants), nous étudierons la Forme 103. Dans l'étude approfondie du Tai Chi Chuan que nous proposons, le relâchement et la coordination sont essentielles pour une pratique harmonieuse Corps/Esprit. Les cercles d'Energie seul ou à 2 vont nous permettre d'affiner nos techniques. Les applications dites "martialles" vont donner du sens à nos mouvements. L'objectif est de stimuler notre vitalité pour un réel bienfait sur la Santé.

Tarif : 25€

Lieu : Maison Françoise GIROUD - 1 rue du neuf bourg - 50100 Cherbourg en Cotentin

contact@spirale-asso.org - 06 67 75 03 04