



Pratiquez l'harmonie
Qi Gong - Tai Chi Chuan

6 au 8 juillet 2026

Jean-Yves FORAY : Enseignant diplômé

QI GONG :

Tài jí wǔ xíng yǎng shēng gōng - 太极五行养生功

Le Tai Ji Cinq Éléments est une pratique de santé basée sur la culture du Tai Ji (le faite suprême) comme orientation théorique. Ils sont guidés par le principe de "Yin et Yang en équilibre". Ils suivent la relation entre les cinq éléments comme le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau. Ces mouvements suivent la théorie de la médecine traditionnelle chinoise pour la régulation des cinq organes " le coeur, le foie, la rate, les poumons et les reins.

TAI CHI CHUAN

Forme essentielle en 22 mouvements créée par Maitre Yang JUN

Cette forme courte nous permet de trouver tous les mouvements essentiels de la forme longue, et aussi toutes les énergies de bases du TAI CGI.

Nous enrichirons notre pratique par de la forme à deux (Toi Shou). Cette étude spécifique permet de mieux relier ancrage, fluidité et énergie.

Lieu : Les Grands Jardins du Theil – 50330 – GONNEVILLE LE THEIL

Horaires : 9h30 - 12h00 : QI GONG
13h30 - 17h00 : TAI CHI CHUAN.

Tarif : QI GONG 75€ - TAI CHI CHUAN 90€ (Adhésion SPIRALE obligatoire)

Renseignements inscription :

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