

2018

TAIJI GONG

2019



Qu'est que le Taiji Gong ?

Le Qi Gong est un art énergétique inclus dans la médecine traditionnelle chinoise qui vise le maintien de la santé par une action essentiellement préventive.

Il se présente généralement sous la forme de mouvements lents et fluides, souvent rythmés par la respiration naturelle et parfois accompagnés de visualisation.

Les exercices proposés dans ce cours empruntent au Qi Gong et au Taiji Quan pour favoriser un lâcher des tensions internes, physiques ou émotionnelles et instaurer un état de calme et de confiance en soi.

Licence en sus
35€

31 séances d'1h
Lundi 19h - 20h
190 €

Jean **ASSELIN**

Salle Claude Bessy
Espace du Panorama
Chemin du jeu de boules
Chambourcy

QUELS SONT SES EFFETS ?

Les exercices sont faciles à réaliser et accessibles à tous, quels que soient l'âge et l'état physique.

La pratique comprend différents types d'exercices, en particulier:

- Assouplissement articulaire
- Auto-massages
- Travail du souffle
- Etirements et torsions
- Travail de l'équilibre

Ces exercices favorisent une détente profonde, assouplissent les articulations, renforcent la résistance physique, stimulent le système immunitaire, améliorent la concentration, développent l'équilibre et la confiance en soi.



Reprise des activités la semaine du 10 septembre