

TAIJI GONG



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, sou-

vent 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.

31 séances

Mardi 8h30 - 9h30

235 €

Licence en
sus 35€

Jean **ASSELIN**

Aude **PEZENAS**

Foyer

Maison des Associations

30 rue de Gramont,
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
- Étirements 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 la semaine
du 6 septembre