



Association
LE SOUFFLE DU TAO

太極拳

Tai Chi Chuan · Qi Kung · Méditation

M o u g i n s

LES COURS

Lundi <i>Tai Chi Chuan</i>	18h30 – 19h45
Mardi <i>Tai Chi Chuan</i>	12h30 – 13h30
Jeudi <i>Tai Chi Chuan</i>	12h30 – 13h30
Vendredi <i>Méditation</i>	12h30 – 13h30

TARIFS

90 € par trimestre
1 cours par semaine

110 € par trimestre
2 à 4 cours par semaine

Adhésion annuelle à l'association : 35 €

LE LIEU

Dojo Roger Duhalde
1835 avenue Notre-Dame-de-Vie
06250 Mougins

RENSEIGNEMENTS

06 22 10 57 40
contact@taichichuan06.com
taichichuan06.com

Les deux premiers cours sont gratuits.

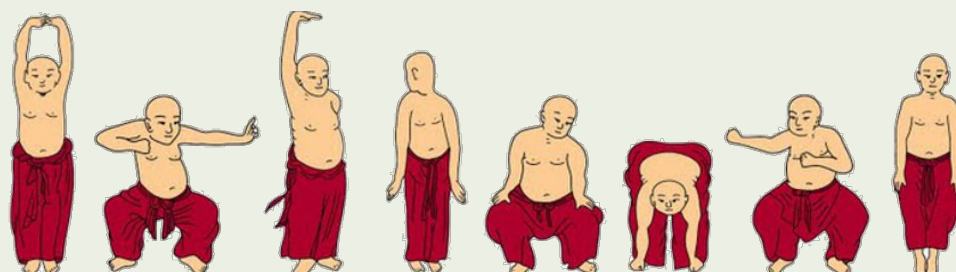
Tai Chi Chuan



Méditation



Qi Kung





ÉCOLE DES SCIENCES DE L'UNITÉ DU CORPS ET DE L'ESPRIT

TAI CHI CHUAN

Le Tai Chi Chuan est à la fois un art martial traditionnel chinois, à l'origine de tous les arts martiaux asiatiques (pratique violente, dite externe, nommée Yang), et un système pour conserver la santé dans une pratique lente, méditative, harmonisant le corps et l'esprit (pratique dite interne, nommée Yin). C'est cette dernière que nous vous proposons.

QI KUNG

Le Qi Kung de Brocart dispensé est un enchaînement de postures statiques et d'exercices spécifiques d'énergie, travaillant l'équilibration énergétique des organes et du corps en général, pour développer, retrouver puis conserver la santé.

MÉDITATIONS

Il y a plusieurs formes de méditation et d'exercices dont le but est le lâcher-prise, pour retrouver une autre ouverture de conscience.

ÉNERGÉTIQUE CHINOISE

Les disciplines dispensées, Tai Chi Chuan, Qi Kung et méditation, sont interconnectées et font partie de l'énergétique chinoise, pour le bien-être, la santé, la longévité et surtout la sérénité. Pratique idéale contre les vicissitudes de la vie de tous les jours, elles apportent l'harmonie et l'équilibre.

太
极
拳