

DISCIPLINE chinoise considérée comme un art de longue vie, le Tai Chi Chuan est constitué de mouvements fluides réalisés dans la lenteur qui permettent essentiellement :

- * Enracinement et équilibre
- * Relaxation physique et mentale
- * Tonification des muscles et articulations procurée par une gymnastique douce
- * Concentration, coordination et mémorisation des différents enchaînements
- * Méditation en mouvement
- * Ouverture sur un art martial.



A partir du 15 septembre 2020 :

Séances de pratique tous niveaux (y compris débutants)
les mardis et jeudis (sauf vacances scolaires)
de 10h00 à 11h30 à



L'ESPACE BARRAL
7 rue des Fabriques
26150 DIE

Séance d'essai gratuite



Pour tout renseignement contacter

Viviane : 06 20 36 48 48

Mail : lecumedelavague@gmail.com