



Credits photos : Demis Palanque, photographe - 06 20 61 52 82



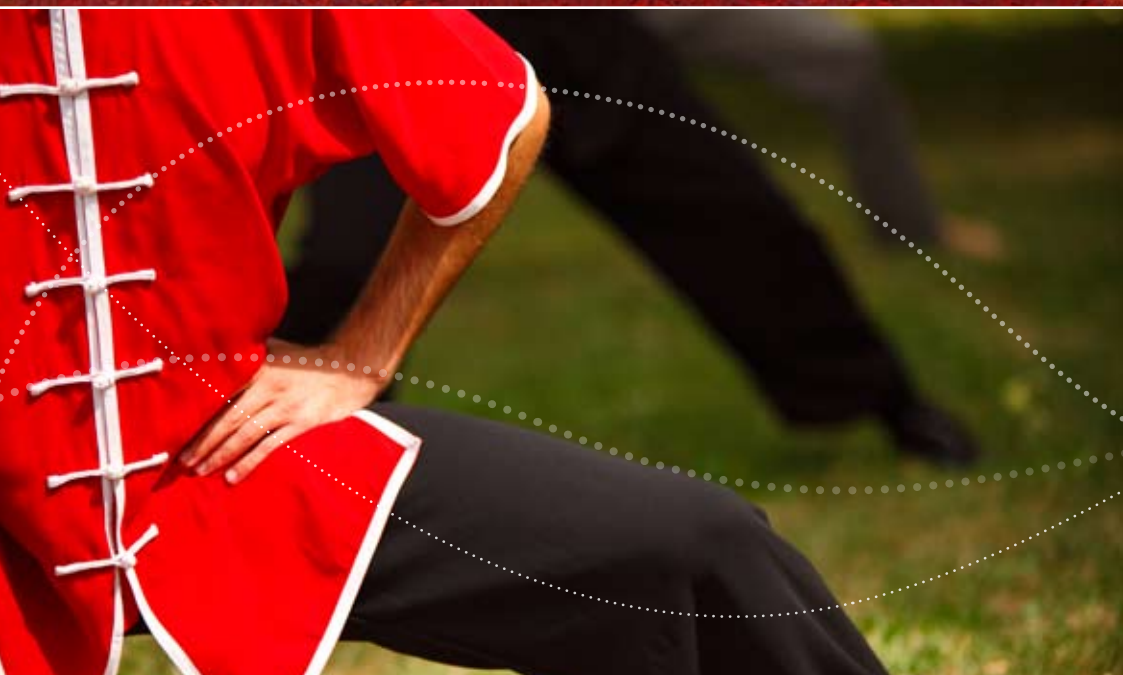
Cours hebdomadaires & Stages | Tous niveaux

En collaboration avec :



www.tai-chi-qi-gong.fr

Taiji Quan | Qi Gong



Ne pas jeter sur la voie publique SVP. Merci.

saison 2009-2010

Tai Ji Quan & Qi Gong

Littéralement «boxe du faite suprême», le **Tai ji quan** (ou Tai Chi Chuan) est à la fois un *art martial interne*, une *technique de santé* et un *art de vivre*.

Pourtant, il est surtout pratiqué aujourd'hui comme une *discipline de détente et de (re)centrage*, basée sur des mouvements lents et codifiés.

Travail à la fois souple et dynamique, il évoque à la fois une danse lente et un combat au ralenti.

Sa pratique *améliore les fonctions vitales* et permet, petit à petit, d'expérimenter la circulation énergétique à l'intérieur du corps.

Le style enseigné est le style CHEN traditionnel.

Horaires & Tarifs

Jour	Horaire	Niveau	Lieu
Mardi	09h30-10h30	Tous niveaux	BEAUREGARD
Jeudi	18h30-19h30	Débutants	BEAUREGARD
Jeudi	19h30-21h00	Avancés	BEAUREGARD
Vendredi	18h30-19h30	Débutants	VILLEFRANCHE S/S
Vendredi	19h30-21h00	Avancés	VILLEFRANCHE S/S

Tarifs	Annuel	Réduit*
Cours illimités	300 €	255 €
+ adhésion Chuan Tong International : 20 €	320 €	275 €

(*) Le tarif Réduit applicable pour : étudiants, couples (mariés ou PACS), familles (3 pers.) et chômeurs uniquement.

Cours d'essai GRATUIT toute l'année !

Reprise des cours : Mardi 15 Septembre 2009

Également : Cours hebdomadaires à LYON (Croix-Rousse et 8^{ème} arr.)

Qi Gong Seniors

Le Qi Gong, ou «travail du souffle», est une *pratique* ancestrale rattachée à la Médecine Traditionnelle Chinoise, reconnue et recommandée pour ses *bienfaits sur la santé*.

Ce cours est composé d'exercices corporels (statiques ou dynamiques), et respiratoires, de visualisations mentales, de techniques d'acupressions permettant d'*entretenir une souplesse musculaire et articulaire, développer l'équilibre, la mémoire corporelle et préserver la santé*.

Le cours de Qi Gong Seniors est réservé aux 65 ans et plus.

Jour	Horaire	Niveau	Lieu
Mardi	10h45-11h45	Tous niveaux	BEAUREGARD

Tarifs	Annuel
Qi Gong Seniors	280 €
+ adhésion Chuan Tong International : 20 €	300 €

Lieux de pratique

Villefranche s/Saône

Ecole Caladoise de Yoga

542 Rue Richetta

69400 Villefranche s/Saône

Beauregard

Salle d'activités (derrière la Mairie)

99 Rue Hector Berlioz

01480 Beauregard

Renseignements & Inscriptions :

Tél. : 06 23 17 77 68

e-mail : vmeunier@matiaoli.fr

Site web : www.tai-chi-qi-gong.fr

Également : consultations en *Médecine Traditionnelle Chinoise* (acupuncture, Tui Na, phytothérapie et diététique chinoise) sur rendez-vous.

Tél : 06 23 17 77 68

www.tai-chi-qi-gong.fr