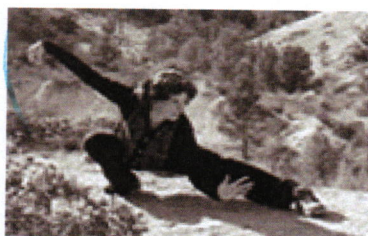


COMMUNE DE BEVILLERS

REPRISE DU TAI CHI CHUAN ET DU QI-GONG

« retrouvez votre équilibre »

Martialité – santé – relaxation



Votre nouvelle résolution : le bien-être

Venez pratiquer le tai chi chuan

LE MARDI DE 19 à 20 HEURES

A LA SALLE DES FETES

A PARTIR DU 04 NOVEMBRE 2025

Discipline ancestrale chinoise, le Tai-chi est une technique de combat auparavant secrète qui est devenue une gymnastique populaire en Occident.

C'est aussi l'une des 6 branches de la médecine chinoise.

Basé sur les principes opposés du Yin et du Yang qui s'assemblent pour s'équilibrer, le tai-chi améliore la souplesse, la coordination, l'équilibre et mise sur la relaxation.

Le tai-chi est dérivé d'art martial, ses pratiquants exécutent un enchaînement de mouvements continus dans un ordre précis.

La maîtrise de la respiration est de mise dans la pratique du tai-chi, les mouvements exécutés debout invitent à la méditation.

INSCRIPTION GRATUITE - VENEZ NOMBREUX