

TAI-CHI-CHUAN • TAI CHI • TAIJI QUAN

TAI CHI

AVEC RAIAN IZNAGA



UN ART MARTIAL CHINOIS DIT « INTERNE » SOUVENT RÉDUIT À UNE GYMNASTIQUE DE SANTÉ. IL PEUT AUSSI COMPORTER UNE DIMENSION SPIRITUELLE. IL A POUR OBJET LE TRAVAIL DE L'ÉNERGIE APPELÉE CHI.

BASIC FORME 8 • ÉTIREMENTS
PRINCIPES À TRAVAILLER :
RESPIRATION • POSTURE
INTENTION DES MOUVEMENTS
(MARTIAUX)



**9 AVRIL
AU 13 JUIN**

**MARDI • 13H30
OU JEUDI • 19H00**

**75\$ / 10 COURS
10\$ / 1 COURS**

COMPLEXE SPORTIF

INFORMATION ET INSCRIPTION

WWW.VILLE.LAMALBAIE.QC.CA

418.665.3747 POSTE 5240