



Stage - Tai Chi Chuan

Description	Ce stage vise à découvrir cet art martial millénaire. Le Tai Chi est un système de mouvements lents, où l'on relie l'espace intérieur au monde extérieur. Il développe vigueur et endurance dans la tranquillité et l'harmonie
Contenu	Le stage du samedi 7 octobre aura pour thème: "Libérer la respiration". Le stage du samedi 11 novembre aura pour thème: "S'ouvrir aux perceptions du Chi."
Prérequis	Aucune condition préalable n'est requise.
Groupe cible	Adultes
Objectifs	Au travers de cette initiation, vous allez : <ul style="list-style-type: none">● Améliorer votre bien-être physique et psychique ainsi que votre harmonie intérieure.● Être en mesure de réaliser une suite fluide de mouvements.● Approfondir votre respiration et renforcer votre conscience corporelle et vos mouvements naturels.● Vous initier à la théorie du TAO et commencer à pratiquer les mouvements du Tai chi chuan de manière autonome.
Date	sur demande / D_62273
Durée	Total 2.00 période(s)
Ecolage	CHF 44.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)