



Tai Chi Chuan avancé

Description	Pour tous ceux et celles qui ont déjà acquis les bases durant min 1 an de pratique
Contenu	Un cours pour vous perfectionner et progresser dans cette discipline
Prérequis	Aucune condition préalable n'est requise.
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Vous améliorez votre bien-être physique et psychique ainsi que votre harmonie intérieure.• Vous êtes en mesure de réaliser une suite fluide de mouvements.• Vous approfondissez votre respiration, renforcez votre conscience corporelle et vos mouvements naturels.• Vous connaissez la théorie du TAO et vous savez pratiquer les mouvements du Tai chi chuan de manière autonome.
Date	sur demande / D_80607
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 20.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)