



# Tai Chi Chuan avancé

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