



# Tai Chi / Qi gong (petit groupe)



## Cours garanti

### Description

Le Tai chi chuan, ou «boxe avec l'ombre», est à la fois une méditation et une gymnastique thérapeutique. De même que la vie est déterminée par les polarités du yin et du yang, les mouvements du tai chi chuan épousent l'action réciproque de ces deux forces. Vous apprenez la suite traditionnelle de ces mouvements, exécutés de manière lente et fluide. Vous dénouez ainsi des tensions dans votre corps et laissez à nouveau circuler librement l'énergie de vie du chi. Ce cours convient aussi bien aux débutants qu'aux plus avancés.

### Contenu

Il existe plusieurs styles et écoles de Tai chi chuan, comportant des exercices différents.

- Mouvements / exercices du Tai chi chuan
- Introduction théorique au yin et au yang dans le TAO
- Se familiariser avec la circulation de l'énergie de vie

### Prérequis

Aucune condition préalable n'est requise.

### Groupe cible

Adultes

### Objectifs

- 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

14.10.2020 - 16.12.2020 / E\_1436936

### Horaire

19:30 - 21:00 h

### Jours

Me

### Durée

10 Jours de cours. Total 15.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 300.00

### Lieu du cours

Toula 20, 1630 Bulle

### Dates

Jour

Date

Heures

Ecole-club Migros La Gruyère Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20  
1630 Bulle

ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Tai Chi / Qi gong (petit groupe)



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	14.10.2020	19:30 - 21:00
	2 Me	21.10.2020	19:30 - 21:00
	3 Me	28.10.2020	19:30 - 21:00
	4 Me	04.11.2020	19:30 - 21:00
	5 Me	11.11.2020	19:30 - 21:00
	6 Me	18.11.2020	19:30 - 21:00
	7 Me	25.11.2020	19:30 - 21:00
	8 Me	02.12.2020	19:30 - 21:00
	9 Me	09.12.2020	19:30 - 21:00
	10 Me	16.12.2020	19:30 - 21:00

Ecole-club Migros La Gruyère Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20  
1630 Bulle

[ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch](mailto:ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

