



Tai Chi Chuan / Qi Gong (petit groupe)

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. <ul style="list-style-type: none">• 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	<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	05.11.2020 - 21.01.2021 / E_1445550
Horaire	12:15 - 13:15 h
Jours	Je
Durée	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 200.00
Lieu du cours	Hans Fries 4, 1700 Fribourg

Dates	Jour	Date	Heures
-------	------	------	--------

Ecole-club Migros Fribourg Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4
1700 Fribourg

ecole-club.fribourg@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch





Tai Chi Chuan / Qi Gong (petit groupe)

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	05.11.2020	12:15 - 13:15
	2 Je	12.11.2020	12:15 - 13:15
	3 Je	19.11.2020	12:15 - 13:15
	4 Je	26.11.2020	12:15 - 13:15
	5 Je	03.12.2020	12:15 - 13:15
	6 Je	10.12.2020	12:15 - 13:15
	7 Je	17.12.2020	12:15 - 13:15
	8 Je	07.01.2021	12:15 - 13:15
	9 Je	14.01.2021	12:15 - 13:15
	10 Je	21.01.2021	12:15 - 13:15