



Tai Chi Chuan



Cours garanti

Description

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

- 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.

Informations supplémentaires

Ce cours « abonnement » peut être acheté à l'unité uniquement à la réception ou par téléphone.

Date

dès 25.04.2022 / E_1587135

Horaire

09:30 - 10:20 h

Jours

Lu

Durée de leçon

50 minutes

Prix

dès CHF 20.00 / période

Lieu du cours

Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch





Tai Chi Chuan



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	25.04.2022	09:30 - 10:20
	2 Lu	02.05.2022	09:30 - 10:20
	3 Lu	09.05.2022	09:30 - 10:20
	4 Lu	16.05.2022	09:30 - 10:20
	5 Lu	23.05.2022	09:30 - 10:20
	6 Lu	30.05.2022	09:30 - 10:20
	7 Lu	13.06.2022	09:30 - 10:20
	8 Lu	20.06.2022	09:30 - 10:20
	9 Lu	27.06.2022	09:30 - 10:20