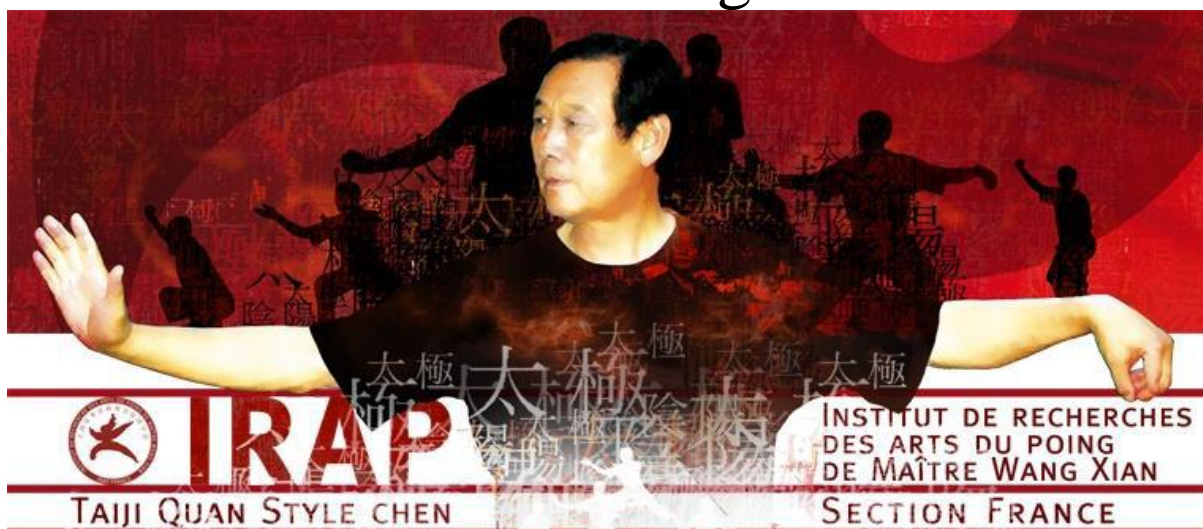


L'Association pour l'Animation des Gorges de l'Aveyron et des
Causses propose à **St André de Najac** :

Des Cours à partir du 25 Avril 2024
(1^{er} cours d'essai gratuit)

TAIJI QUAN
Style Chen
de maître Wang Xian



et

QI GONG
Exercices énergétiques

Lieu : Salle des fêtes
12270 St André de Najac

Jour et Horaire :
Jeudi de 18h30 à 20h00

Contact : Caroline Bal 06.79.12.30.04

Présentation de la séance
Le cours se déroule en 2 temps:

1-Echauffement et mobilisation des toutes les articulations accompagnés d'exercices énergétiques de Qi Gong qui unifient et harmonisent par la respiration le corps et l'esprit.

2- Pratique de Taiji Quan (Taïchi chuan) Art Martial Chinois de style Chen du maitre Wang Xian: étude des différentes formes (enchaînement de mouvements), explication et application martiale

Faire circuler le Qi librement, se relâcher et s'éveiller, s'enraciner, trouver la stabilité dans sa posture, l'équilibre, la fluidité, la souplesse, la droiture, le plein et le vide, le Yin et le Yang, la continuité, l'intention, la présence dans le mouvement...

Cette pratique renforce le Qi qui renforce lui-même notre santé et élargit notre esprit.

Cette discipline est une philosophie de vie qui nous accompagne et nous apporte une maîtrise de soi, le calme et la paix intérieure ainsi que la sérénité au quotidien.