

Reprise des cours de l'association "Autour du tai chi la beauté du geste"



Reprise des cours de l'association "Autour du tai chi la beauté du geste"

Tai Chi Chuan – Qi Gong – Méditation

L'association « Autour du Tai Chi la beauté du geste » qui propose des séances de Tai Chi Chuan, de Qi gong et de méditation reprendra ses activités le **lundi 21 septembre**.

Lundi : salle Simone Castex à Vic-Fezensac

- de 10 h 30 à 12 h : Qi Gong – Tai Chi Chuan

- de 17 h 30 à 18 h 30 : Qi Gong (relaxation, exercices pour les bienfaits du dos, Qi Gong des 5 animaux et du corps de jade)

- de 18 h 30 à 20 h : Qi Gong - Tai Chi Chuan (main nues et éventail).

Mardi : Jardin des Z'arts zone de l'hippodrome à Auch

- de 18 h à 19 h 30 : Qi Gong – Tai Chi Chuan

Mercredi : salle polyvalente de Berrac

- de 10 h à 12 h : Qi Gong – Tai Chi Chuan

1 fois par mois et 1 cours en video 1 autre mercredi le même mois

Jeudi : La Varangue à Vic-Fezensac

- de 9 h 30 à 10 h 30 : méditation

- de 10 h 30 à 12 h : Qi Gong - Tai Chi Chuan

Qi Gong et Tai Chi Chuan sont des arts du mouvement, de santé et de vitalité. Nous apprenons à ralentir et à devenir très doux et détendus, nous faisons l'éloge de la lenteur et de la douceur, en conjuguant progressivement la détente dans le mouvement, la respiration et la circulation du **Qi** (« chi »).

Ce que les Chinois appellent le **Qi**, nous le traduisons par énergie vitale, souffle de vie, courant d'énergie, énergie subtile qui circule dans ce qui est vivant...

La pratique de ces deux arts énergétiques rejoint ce que nous apprend la médecine traditionnelle chinoise, qui ne sépare pas l'esprit du corps, pour la recherche de l'équilibre, de l'harmonie, pour une meilleure santé.

Le « Qi » s'écoule alors sans entrave dans un « **corps-esprit** » détendu et tout devient plus facile.

La méditation nous apprend à être présent à notre « **corps-esprit** » ; dans une posture immobile, nous apaiserons progressivement notre mental, notre respiration se modifiera peu à peu pour devenir plus ample, plus profonde et plus basse. Avec le temps et aussi beaucoup de patience et de persévérance, nous récolterons certains bienfaits (calme, détente, équilibre, harmonie, etc).

Stages à thèmes au cours de l'année (dates à prévoir).

Vous êtes invités à venir participer gracieusement jusqu'à fin septembre, dans une grande salle qui permet la distanciation.

Pour plus d'informations, contact : autourdutaichi@sfr.fr / 06 33 23 82 01