

## Démonstration de Qi Gong et Tai Chi Chuan



Démonstration de Qi Gong et Tai Chi Chuan

L'association "Autour du Tai Chi" organise une démonstration de QI GONG et TAI CHI CHUAN en vue de la création d'un atelier un vendredi matin par mois

samedi 11 juin entre 11h et 12h place à l'arrière de la mairie à CASTIN

Raphaël Potanza qui anime les cours nous explique ce que sont ces disciplines:

" 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 : la recherche de l'équilibre, de l'harmonie, une meilleure circulation du Qi, pour une meilleure santé."

Contact : [autourdutaichi@orange.fr](mailto:autourdutaichi@orange.fr)

Tél. 06 33 23 82 01

