

Taï Chi Chuan - Qi Gong : reprise des cours de l'association « Autour du Tai Chi la beauté du geste »



Taï Chi Chuan - Qi Gong : reprise des cours de l'association « Autour du Tai Chi la beauté du geste »

C'est la rentrée dès lundi 18 septembre à Vic-Fezensac pour l'association "Autour du Tai Chi, la beauté du geste"

L'association « Autour du Tai Chi la beauté du geste » propose trois disciplines, le Taï Chi Chuan, le Qi Gong et la Méditation.

Les cours sont assurés par **Raphaël Potanza** qui a une longue expérience du Taï Chi Chuan qu'il pratique et étudie depuis 1981.



Les cours sont assurés par **Raphaël Potanza** qui a une longue expérience du Taï Chi Chuan qu'il pratique et étudie depuis 1981.

Il nous donne ici quelques définitions des disciplines dispensées :

" Qi Gong et Tai Chi Chuan

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....).

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

L'association dispense aussi des cours à Berrac et à Auch

BERRAC

AUCH

