

## Reprise des cours du Club « Autour du Tai Chi, la Beauté du geste » ce lundi !



Reprise des cours du Club « Autour du Tai Chi, la Beauté du geste » ce lundi !

**C'est la reprise des cours du Club « Autour du Tai Chi, la Beauté du geste » Vic-Fezensac ce lundi 16 septembre 2024.**

Le Tai Chi Chuan s'adresse à tous et à tous les âges. Sa pratique apporte détente du corps et de l'esprit.

L'énergie vitale qu'on nomme « Chi » peut ainsi mieux circuler afin de procurer une meilleure santé et du bien-être.

Cette pratique alliant patience et persévérance aide à développer sa propre conscience du « lâcher-prise » et permet de rentrer dans un état de calme intérieur.

La pratique du Tai Chi Chuan est une des voies de la douceur et la recherche de son équilibre.

**Si vous souhaitez être initiés, découvrir cette pratique, les cours de Tai Chi Chuan et de Qi-Qong se déroulent à Vic-Fezensac :**

**\*Les lundis de 17H30 à 20H à la salle polyvalente (salle Simone Castex)**

- Qi Gong 17h30-18h30

- Tai Chi Chuan 18h30-20h

**\* les jeudis matin de 9h30 à 12 h salle de danse, immeuble rue du Gal Labadie (à côté de l'ancienne caserne des pompiers)**

-Méditation 9h30 à 10h30

-Qi Gong 10h30 à 12h.

Les deux premières séances sont gratuites.

**Renseignements : 06.33.23.82.01 /autourdutaichi@orange.fr**

