

Le chemin du calme intérieur.



Le chemin du calme intérieur.

La rentrée est passée, et il est temps de retrouver le chemin du calme intérieur.

Cette année, l'Atelier du Wújí, le club de Taiji Quan et Qi Gong du Gimontois, vous invite à plonger au cœur de notre pratique du Qi Gong avec une attention toute particulière sur la respiration, la racine de nos souffles. Nous mettrons l'accent sur la pratique de la méditation en mouvement.

Ensemble, à travers le Taiji Quan, nous explorerons le mouvement à travers les routines du style Chen, dans sa version Hunyuan. Par son côté ludique, le bâton du Taiji sera aussi notre allié pour délier les mouvements.

Préparez-vous à une année sereine et relaxante, où le mouvement se fait méditation.

Les cours se déroulent tous les Jeudis soir à 18h00 dans la salle des fêtes de Maurens pour le Qi Gong et 19h15 pour le Taiji Quan. Les cours d'essai sont gratuits et sont possibles toute l'année.