

TAI CHI et CHI GONG



ARTS CALISTHENICS®

Gymnastique chinoise de santé et d'équilibre

2019-2020



**COURS
TOUS NIVEAUX
ET DÉBUTANTS**

A PARTIR DU 9 SEPTEMBRE 2019



Cours pour débutants tous publics

STRASBOURG DOJO ZEN - STRASBOURG MONTAGNE
VERTE - BISCHOFFSHEIM - NORDHOUSE - BATZENDORF

INSCRIPTIONS : Arts Calisthenics chinois - TaiChi et Chigong. Prévoir une tenue sportive.

Tél : 06 80 36 95 03 - 03 88 08 22 96 (+ rép.) - www.taichi-adapted.fr

Première séance gratuite

Cours débutants 2019 - 2020

TAI CHI et CHI GONG



STRASBOURG - DOJO ZEN

21 rue des Magasins (entre Place Halles et Place Haguenau, parking facile en soirée)
A partir du : **LUNDI 9 SEPTEMBRE 2019 de 20h30 à 22h00**

STRASBOURG - MONTAGNE VERTE

Foyer Saint Arbogast (près de l'église, parking facile)
A partir du : **MERCREDI 11 SEPTEMBRE 2019 de 19h00 à 20h30**

BISCHOFFSHEIM (près d'Obernai)

Cercle Saint Gérard (salle du Castel, à côté de l'école maternelle)
A partir du : **MARDI 10 SEPTEMBRE 2019 de 19h45 à 21h15**

NORDHOUSE (près d'Erstein)

Salle du Foyer (à côté de l'église)
A partir du : **JEUDI 12 SEPTEMBRE 2019 de 19h30 à 21h00**

BATZENDORF (près de Haguenau)

Salle des Fêtes (centre du village)
A partir du **LUNDI 9 SEPTEMBRE 2019 de 14h00 à 15h30 et du**
MARDI 10 SEPTEMBRE 2019 de 19h15 à 20h45

QU'EST-CE QUE LE TAI CHI - CHI GONG - ARTS CALISTHENICS®

Exercices physiques favorisant la bonne santé, le bien-être et l'équilibre. Ces enchaînements de mouvements lents, précis, souples et relaxants permettent la découverte de l'unité et l'harmonie du corps et de l'esprit.

Parmi les nombreux bienfaits de cette technique chinoise d'entretien du principe vital, on peut citer : l'accroissement de la vitalité, du potentiel respiratoire et circulatoire, l'élimination des toxines et du stress, massage interne des organes, digestion plus aisée grâce à la respiration abdominale qui déplace verticalement le diaphragme, souplesse musculaire et fortification des articulations, influence positive sur le système nerveux.



INSCRIPTIONS : Arts Calisthenics chinois - TaiChi et Chigong.
Prévoir une tenue sportive.

06 80 36 95 03 - 03 88 08 22 96 (+répondeur) www.taichi-adapted.fr
Astride CHRISTEN, enseignante et responsable de Recherche Action, création TaiChi et Chigong Adaptés®