

TAI CHI et CHI GONG

ARTS CALISTHENICS[®]

Gymnastique chinoise de santé et d'équilibre



2023-2024



**COURS
TOUS NIVEAUX
ET DÉBUTANTS**

A PARTIR DU 11 SEPTEMBRE 2023

Cours pour débutants tous publics



STRASBOURG DOJO ZEN - BISCHOFFSHEIM (près d'Obernai) - **BATZENDORF** (près d'Haguenau)

INSCRIPTIONS : Arts Calisthenics chinois - TaiChi et Chigong.

Prévoir une tenue sportive - mesures sanitaires en vigueur.

Tél : 06 80 36 95 03 - 06 42 54 90 97 - www.taichi-adapted.fr

Première séance gratuite

Astride CHRISTEN, enseignante et responsable de Recherche Action, création TaiChi et Chigong Adaptés[®]

Cours débutants 2023 - 2024

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 11 SEPTEMBRE 2023 de 20h à 21h30** (débutants et avancés)

BISCHOFFSHEIM (près d'Obernai)

Cercle Saint Gérard (salle du Castel, à coté de l'école maternelle)
A partir du : **MARDI 12 SEPTEMBRE 2023 de 20h à 21h30** (débutants et avancés)

BATZENDORF (près de Haguenau)

Salle des Fêtes (centre du village)
A partir du **LUNDI 11 SEPTEMBRE 2023 de 14h à 15h30**
(Chi Gong pour débutants Séniors et avancés)
MARDI 12 SEPTEMBRE 2023 de 19h15 à 20h45
(débutants et avancés)

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 - 06 42 54 90 97 - www.taichi-adapted.fr

Astride CHRISTEN, enseignante et responsable de Recherche Action, création TaiChi et Chigong Adaptés®