



Séance découverte Taichi chuan

Piscine Aquazena

Dimanche 14 mai 2017, de 14h30 à 16h00

Abonnés Pass : 8€

Non abonnés : 8€ + participation entrée piscine de 4,35€

Tout en lenteur, le tai chi chuan est un art du mouvement basé sur l'alternance et la complémentarité yin-yang. C'est un art martial chinois interne fondé sur la pratique de mouvements fluides et souples. Le Tai Chi Chuan améliore le sens de l'équilibre, il aide à mieux intégrer son schéma corporel et coordonner ses mouvements. A long terme, la pratique permet de mieux faire circuler l'énergie, de la mobiliser et de l'utiliser à son gré pour se détendre, se recentrer et se défendre.



CONTACT : magali.cante@gmail.com

**144 promenade
du Verger
92130
Issy Les Moulineaux**