

L' Art du Chi

« l'aventure intérieure »

Tai Ji Quan
Relaxation - Qi Gong
Méditation



ANNECY

depuis plus de 20 ans

INVITATION

Valable pour un cours
débutant les 15, 22 ou 29
septembre 2020



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch

la pratique au sol : relaxation, assouplissement, écoute active, respiration, éveil à la perception du Chi, harmonisation et renforcement de la circulation du Chi, présence dans son centre (Hara ou Tan Tien), méditation.

la pratique debout : renforcement de l'enracinement, équilibre et coordination, Qi Gong, harmonisation par le mouvement (Tai Ji), libération de la respiration, présence à soi, unité du groupe, calme et sérénité.

cours hebdomadaires

lieu : centre Maryse Daléas
2bis, rue Louis Chaumontel

LE MARDI

- 18h15 à 19h55 : **débutant** + 1 an
- 20h05 à 21h40 : intermédiaire

reprise des cours le 15 septembre.

Tarif : enseignement 350€ /an

cours en ligne

NOUVEAU

- cours en direct hebdomadaire
- programme complet de cours
- programme de remplacement de cours en cas d'annulation.

contact : 06 07 97 24 56

www.artduchi-alpesbourgogne.com