

## COURS HEBDOMADAIRES

Vendredis

15h00-16h30

20h00-21h30

Espace Camille FLAMMARION PORNICHE

16/09/16-30/06/17

### Séance découverte GRATUITE

Lors du premier cours

### Stages Journée

Samedis 19 novembre 2016 et 11 mars 2017

### Stages Michèle STEVANOVITCH

Sucé sur Erdre 24 et 25 septembre 2016

Inscriptions aux séances découvertes

et renseignements :

06 63 58 65 91



[lavaguedechi@laposte.net](mailto:lavaguedechi@laposte.net)

[www.cours-tai-chi.com](http://www.cours-tai-chi.com)

# ART DU CHI TAI CHI CHUAN

PORNICHET

SEPT 2016 – JUIN 2017



L'ART DU CHI  
Méthode Stévanovitch



Association La vague de CHI

**Devenu** une gymnastique d'entretien intégrée à la vie quotidienne, le Tai Chi Chuan est un art martial millénaire, qui trouve son origine et son développement en Chine.

Aujourd'hui encore, tôt le matin, des centaines de chinois pratiquent les enchainements dans les jardins de Pékin.

L'école **STEVANOVITCH** exclut toute compétition et développe uniquement l'**ART DU CHI**.

[www.artduchi.com/centreinternational/](http://www.artduchi.com/centreinternational/)



L'Art du Chi s'adresse à toutes les personnes qui veulent entreprendre une démarche personnelle d'amélioration de la qualité de vie, de la santé, du bien-être, quel que soit leur âge. Cette pratique assouplit le corps, développe la respiration, favorise la détente, le calme et la concentration.

**Accessible à tous**, elle ne nécessite pas de condition physique particulière et s'intègre dans notre vie quotidienne.

[lavaguedechi@laposte.net](mailto:lavaguedechi@laposte.net) 06 63 58 65 91

Chaque séance en salle démarre par une préparation assise ou allongée, détente musculaire, calme et prise de conscience interne corporelle et énergétique.



Prévoir le confort indispensable à cette pratique :

- une tenue confortable laissant la totale liberté des mouvements,
- un tapis de sol,
- un coussin/zafu ou petit banc,
- des chaussures plates.

### PORNICHET Cours hebdomadaires Vendredi

**Après-midi : 15h00-16h30 Soir : 20h00-21h30**

100 euros le trimestre ou 250 euros à l'année, comprenant les adhésions Association et Fédération

Salle de l'ancienne mairie

1er étage

**Espace Camille Flammarion**

Place du Marché Pornichet

