

COURS HEBDOMADAIRES

Jeu*di* 20h15-21h30

Vendredi 20H00-21h30

Salle de l'ancienne Mairie

Espace Camille FLAMMARJON PORNICHET

13/09/18 - 21/06/19

Hors vacances scolaires

L'ART DU CHI

T A I J I Q U A N

PORNICHET

SEPT 2018 JUIN 2019



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch

Stage de week end 10-11 novembre 18

Billiers Morbihan

Accueil niveaux débutants à avancés

En résidentiel sur le week end ou à la
journée

Stage Michèle STEVANOVITCH

Directrice de l'école internationale

VERTOU 29-30 septembre 2018

Inscriptions

Renseignements

06 63 58 65 91

lavaguedechi@laposte.net



plus d'information :
www.cours-tai-chi.com



Pratiques à la Pointe du Bec

Association La Vague de Chi

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

L'école STEVANOVITCH
exclut toute compétition et
développe uniquement
L'ART DU CHI,
accessible à tous.



L'approche simple et orientée vers l'écoute intérieure développe notre puissance énergétique en douceur.

Les mouvements de Tai Ji Quan et de Qi Gong (utilisés en échauffement) assouplissent les articulations, développent une respiration profonde, procurent une détente musculaire et nerveuse, stimulent toutes les fonctions vitales.

Jacqueline, enseignante principale, pratique le Tai Ji Quan de l'Art du Chi depuis plus de 30 ans. Elle enseigne depuis 21 ans. Catherine et Christophe pratiquants depuis de nombreuses années également participent à l'encadrement.

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

Une séance sur quatre est plus spécifiquement axé sur la répétition des enchainements et la mémorisation.

Prévoir le confort indispensable à cette pratique:

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

PORNICHET - Cours hebdomadaires

Jeudi 20H15-21H30 : cours débutants

Vendredi 20H00-21H30 : cours débutants avancés - accessible également aux débutants

Inscription : 220 euros + 10 euros adhésion

1 trimestre : 100 euros

(paiement encaissable sur trois mois)

Salle de l'ancienne mairie

Espace Camille FLAMMARION 7 bd de la République
Pornichet



lavaguedechi@laposte.net

06 63 58 65 91