



# Stage - Tai Chi Chuan

<b>Beschreibung</b>	Ce stage vise à découvrir cet art martial millénaire. Le Tai Chi est un système de mouvements lents, où l'on relie l'espace intérieur au monde extérieur. Il développe vigueur et endurance dans la tranquillité et l'harmonie
<b>Inhalt</b>	Le stage du samedi 7 octobre aura pour thème: "Libérer la respiration". Le stage du samedi 11 novembre aura pour thème: "S'ouvrir aux perceptions du Chi."
<b>Voraussetzung</b>	Aucune condition préalable n'est requise.
<b>Zielgruppe</b>	Adultes
<b>Lernziele</b>	Au travers de cette initiation, vous allez : <ul style="list-style-type: none"><li>● Améliorer votre bien-être physique et psychique ainsi que votre harmonie intérieure.</li><li>● Être en mesure de réaliser une suite fluide de mouvements.</li><li>● Approfondir votre respiration et renforcer votre conscience corporelle et vos mouvements naturels.</li><li>● Vous initier à la théorie du TAO et commencer à pratiquer les mouvements du Tai chi chuan de manière autonome.</li></ul>
<b>Datum</b>	auf Anfrage / D_62273
<b>Dauer</b>	Total 2.00 Lektion(en)
<b>Preis</b>	CHF 44.00
<b>Durchführungsort</b>	Ecole-club Migros Nyon (in Planung)

**Ecole-club Migros Nyon**

Chemin de Crève-Coeur 1  
1260 Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

[ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

