



Tai Chi / Qi gong (petit groupe)



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Le Tai chi chuan, ou «boxe avec l'ombre», est à la fois une méditation et une gymnastique thérapeutique. De même que la vie est déterminée par les polarités du yin et du yang, les mouvements du tai chi chuan épousent l'action réciproque de ces deux forces. Vous apprenez la suite traditionnelle de ces mouvements, exécutés de manière lente et fluide. Vous dénouez ainsi des tensions dans votre corps et laissez à nouveau circuler librement l'énergie de vie du chi. Ce cours convient aussi bien aux débutants qu'aux plus avancés.

Inhalt

Il existe plusieurs styles et écoles de Tai chi chuan, comportant des exercices différents.

- Mouvements / exercices du Tai chi chuan
- Introduction théorique au yin et au yang dans le TAO
- Se familiariser avec la circulation de l'énergie de vie

Voraussetzung

Aucune condition préalable n'est requise.

Zielgruppe

Adultes

Lernziele

- Vous améliorez votre bien-être physique et psychique ainsi que votre harmonie intérieure.
- Vous êtes en mesure de réaliser une suite fluide de mouvements.
- Vous approfondissez votre respiration, renforcez votre conscience corporelle et vos mouvements naturels.
- Vous connaissez la théorie du TAO et vous savez pratiquer les mouvements du Tai chi chuan de manière autonome.

Datum

14.10.2020 - 16.12.2020 / E_1436936

Zeit

19:30 - 21:00 h

Wochentage

Mi

Dauer

6 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 180.00

Durchführungsort

Toula 20, 1630 Bulle

Termine

Tag

Datum

Zeit

Ecole-club Migros La Gruyère Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20
1630 Bulle

ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

klubschule

MIGROS



Tai Chi / Qi gong (petit groupe)



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	14.10.2020	19:30 - 21:00
2 Mi	21.10.2020	19:30 - 21:00
3 Mi	28.10.2020	19:30 - 21:00
4 Mi	02.12.2020	19:30 - 21:00
5 Mi	09.12.2020	19:30 - 21:00
6 Mi	16.12.2020	19:30 - 21:00

Ecole-club Migros La Gruyère Tel. +41 58 568 83 25

Rue de la Toula 20
1630 Bulle

ecole-club.gruyere@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

klubschule

MIGROS