



cours de TAICHI-CH'UAN, CHIKONG et méditation

Le Mercredi de 17h45h à 19h45h

pour la saison 2016-17

ouvert à tous les niveaux, même débutants

à Mennecey, à 300m de la gare



au programme :

Développement personnel et lutte contre le stress au travers des arts chinois :

Chikong des 12 pièces de brocard et des méridiens

Taichi : Tao fondamental, applications du Tao, TiuShu, Portes, méditations diverses dont visualisation traditionnelle bouddhiste, pavillon d'or, sourire intérieur, harmonisation des chakras et Zen ...

Venez nombreux pour essayer et vous détendre!

Les 2 premières séances sont offertes :

Pour vous inscrire, ou vous renseigner:

mail: isabelle.rejane@gmail.com