



# *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](mailto:isabelle.rejane@gmail.com)