

QI GONG

C'est « la familiarité chinoise avec l'invisible »

C'est la combinaison subtile entre la réalisation d'un mouvement, une respiration et une perception du geste accompli.

C'est l'art du relâchement.

C'est comme une auberge espagnole : on y trouve forcément ce que l'on a envie d'y chercher.

C'est se sentir bien !

Cette discipline s'adresse à toutes et à tous :

debout et/ou sur chaise

TAI CHI CHUAN

C'est un art martial interne qui joue avec les 2 faces d'une même pièce : pile/face – yin/yang

C'est une discipline efficace pour améliorer sa condition physique et recouvrer ou maintenir son potentiel santé.

C'est une succession de mouvements lents, harmonieux, ininterrompus qui donnent à voir une phrase chorégraphique, une prose dansée, sans ponctuation .

Le tai chi chuan s'adresse aussi à tout le monde, pour qui veut apprendre la patience, la diligence, acquérir souplesse et force, amplifier sa capacité respiratoire, développer sa mémoire, apaiser ses tensions.