

LA SECTION TAI CHI CHUAN – QI GONG

VOUS PROPOSE DE PRATIQUER SALLE CONVIVALITE :



Le **qi gong**

les lundis
de 12h à 13 h

Thierry Sobrecase

Le travail de l'énergie vitale ou qi gong est une pratique corporelle au service de la santé.

Capital santé, combat le stress.
Pratique assise possible pour les personnes à mobilité réduite.



Le **tai chi chuan**

les mardis et vendredi
de 12 h à 13h30

Philippe Thomas
Cécile Lafaurie

Boxe interne, le tai chi chuan est un art martial très doux qui équilibre corps et esprit tout en les renforçant.

Assouplissement et apaisement.



Entrez par le dojo, enfillez une tenue confortable et venez découvrir des activités pour se ressourcer !

(Qi gong et tai chi chuan sont deux activités indépendantes et sont sujettes à des inscriptions différenciées)

CE SAFRAN :

6 rue Henri Auguste Desbruères,
91004 Evry

Contact Safran :

C. Lafaurie 06 67 54 10 90

ceciletoxo@gmail.com

