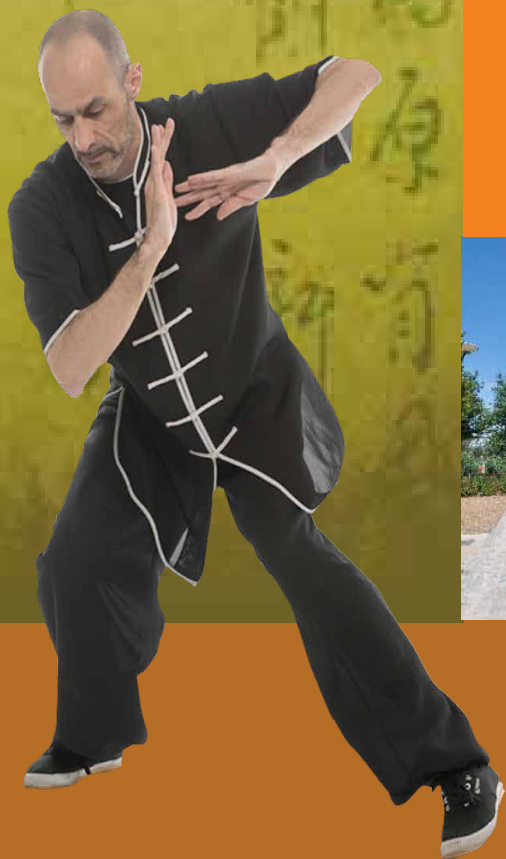


TAI CHI QI GONG



PAUSE MIDI
DÉTENTE

GERLAND



Office des Sports

bordure
du parc

SOUPLESSE

TONIFICATION

GESTION DU STRESS

BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET MENTAL

☉ Le Tai Chi est à la fois *un art martial interne, une technique de santé et un art de vivre*. Le style enseigné est le Style Chen Traditionnel (ancêtre commun de tous les autres styles). A la fois souple et dynamique, il combine le travail – souvent négligé et pourtant essentiel – sur la structure physique (externe) et sur le sens proprioceptif (sens interne). Forme la plus connue des Qi Gong, il est aujourd’hui surtout pratiqué comme une discipline de détente physique et mentale (son aspect martial est abordé dans un second temps par ceux qui le souhaitent).

☉ L’Enseignant : Disciple de Maître Zheng dont il est le représentant en France, fondateur du club Chuan Tong formé à la Médecine Traditionnelle Chinoise et enseignant de Tai Chi depuis 15 ans. Ingénieur de formation et ancien cadre de sociétés américaines dans le high-tech, il quitte son travail pour rejoindre son maître et vivre en Chine où il restera finalement cinq ans.

☉ Début des cours : Mardi 4 Octobre 2016

☉ Tarif annuel : 225€ (+ 27€ adh.)

☉ Lieu : Office des Sports de Lyon - 1, quai Fillon - Gerland
(en bordure du parc et des tennis, parking aisé)

Mardi 12H30 - 13H30

- ☉ Plateau repas sur place possible
- ☉ Cours d'essai le Mardi 4 Octobre

Renseignements

☎ 06 77 63 94 22

✉ chuan.tong@gmail.com

À L’OFFICE DES SPORTS

