



ATELIERS TAI CHI 2012

La pratique du Tai Chi Chuan travaille sur les trois composantes de l'être humain, le corps, le cœur et l'esprit. En fortifiant l'axe vertical « terre-ciel » par un bon enracinement et un bon alignement, le pratiquant développe une conscience fine de son énergie interne dénommée « chi ». La gestuelle souple et relâchée, vécue comme une méditation en mouvement, est issue d'une tradition martiale chinoise très profonde qui permet de trouver sa juste place dans la vie, avec calme et joie de vivre.

- **Samedi 28/01** : Tai Chi spécial « Débutants » - Etude de la Forme courte – Initiation et corrections.
- **Samedi 25/02** : Intention martiale dans le mouvement et Tui Shou (Poussée des mains à 1 main, à 2 mains et libre)
- **Samedi 24/03** : Intention martiale dans le mouvement et Tui Shou (Poussée des mains à 1 main, à 2 mains et libre)

Adresse : Tai Chi Academy, membre de la TAO ACADEMY , rue Père Eudore Devroye 96 à 1150 Bruxelles – *métro Boileau et Montgomery*.

Horaire : 15H à 17H30

Prix : 30 euros/atelier **Inscriptions** : beatrice.de.haan@taichi-academy.be GSM 0475/515.000

www.taichi-academy.be – www.tao-academy.be