

« TAO KIDS »

Tai Chi – Qi Gong – Sons

Pour enfants en âge d'école primaire

Le mercredi de 17h00 à 18h00



- Eveiller son corps : souplesse, équilibre, coordination...
- Apprivoiser son esprit : calme, concentration, visualisation...
- Ouvrir son cœur : expression des émotions, canalisation de l'énergie...

Par des exercices et pratiques corporelles ludiques basés sur l'art et la philosophie du Tai Chi, du Qi Gong et de techniques vocales adaptées aux enfants.

Au programme : mouvements lents, harmonieux et souples inspirés de la gestuelle des animaux (singe, tigre, ours, oiseau...) et de la nature (arbre, soleil, lune, étoiles...), jeux avec partenaires issus des traditions martiales, petites méditations et apprentissage d'un répertoire de chansons et de sons...



Professeur : Marie de Wautier

mariedewautier@skynet.be – 0497/420.335

TAO ACADEMY – Rue Père Eudore Devroye 96 à 1150 Bruxelles *métro Boileau – Montgomery*



www.tao-academy.be et www.soufflessons.eu