

# Tai-Ji-Quan



Frédéric Heuser

## DESCRIPTION DU COURS

Le taiji Quan est aujourd'hui considéré comme une "gymnastique énergétique globale" en mettant l'accent sur l'extrême précision du geste, la maîtrise de la respiration et la méditation. Il vise à harmoniser le Qi (énergie corporelle) et à améliorer la souplesse, tout en renforçant le système musculo-squelettique.. Dans tous les cas, la pratique est très souple, et s'adresse à tous. Tenue souple et confortable.

## HORAIRES



**Jeudi 14h-15h30 : Tous niveaux**

Gymnase de la Manufacture salle 2



## INSCRIPTIONS

**les 14, 15 et 16 janvier  
uniquement en ligne !**