

TAI CHI

Prenez soin de votre capital santé !



L'association « Tai Chi en soie » vous propose de découvrir votre corps tout en souplesse en pratiquant le tai-chi, discipline venue tout droit de Chine. Des jeunes adultes aux retraités, cette activité a l'avantage d'être accessible à tous : nul

besoin d'être sportif pour débiter ! En outre, les bienfaits de sa pratique sont multiples : par la prise de conscience progressive de chaque partie du corps, la pratique régulière du tai-chi harmonise l'ensemble du schéma corporel en apportant souplesse, concentration et détente globale. La fluidité et la continuité des gestes ont un effet calmant sur l'esprit et tendent à équilibrer les différentes fonctions nerveuses, circulatoires et respiratoires. Pour tous les curieux, les séances ont lieu tous les lundis de 10h à 11h30 au gymnase Géo André et les inscriptions sont possibles jusqu'en janvier (*plus d'informations sur le site www.tai-chiensoie.com*).

Contact : atces@yahoo.fr, 06 43 60 05 01