



TAÏ CHI CHUAN

LES MARDIS de 11h00 à 12h00



*** Forme 16 (style yang)**
(débutants et confirmés)

Le Taï Chi Chuan est une pratique chinoise très ancienne, aujourd'hui largement répandue en occident et reconnue pour son action bénéfique sur la santé, l'équilibre et la concentration.

C'est aussi un art martial permettant de développer la coordination et les sensations d'enracinement, de relâchement. Il se caractérise par des mouvements continus, circulaires et spiralés.

Lieu de pratique: Centre socio-culturel Arc en Ciel
17, rue Mazelle 57000 METZ



Association VIBRATION Tél: 06 75 17 00 38