

Tai Chi Chuan & Qi Gong



Mardi & jeudi de 9h45 à 11h45
à partir de 16 ans & adultes

mjc
Lézignan-Corbières
● ● ● ●

**INFOS
à la MJC**

04 68 27 03 34
25, rue Marat
11200 Lézignan-Corbières

www.mjc-lezignan-corbieres.com

Qu'est-ce que c'est ?

Le **Tai Chi Chuan** est une discipline corporelle d'origine chinoise. C'est un dérivé des Arts Martiaux qui s'est adouci au fil du temps, mais maintient notre vigilance face aux épreuves de la vie, ainsi que notre santé.

Tout comme le **Qi Gong**, qui, lui, est un entraînement de prévention énergétique pour la santé. Il commence à se pratiquer dans les hôpitaux, dans les programmes d'éducation universitaire, dans les associations et entreprises, pour développer et accroître l'énergie vitale, la concentration, la mémoire, la détente, l'équilibre ...

Ces pratiques conviennent aux personnes de tout âge, qui veulent se maintenir en forme et cherchent à se libérer du stress.

Ces activités peuvent être suivies après avis de votre médecin traitant.



avec Marie-Claire MOULET

CARTE MJC + 215 € l'année pour 1 cours hebdo
CARTE MJC + 300 € l'année pour 2 cours hebdo