



Tai Chi

Qi Qong

CHAINGY



TAÏ CHI



Gymnastique chinoise basée sur un enchaînement de mouvements lents et une maîtrise de la respiration. Il est souvent pratiqué pour ses bienfaits sur la santé (équilibre, mémorisation, souplesse...) et prolongerait l'espérance de vie.

Tai Chi

Mardi

de 10h00 à 11h00
Salle Polyvalente

Qi Qong

Mercredi

de 19h00 à 20h00
C.A.C

QI QONG

Travail profond permettant la circulation de l'énergie dans tout le corps, par des mouvements, des postures corporelles, des techniques de respiration et de concentration.



Contactez-nous



association-familles-
rurales-chaingy
@outlook.fr



6 place Louis Rivière,
Chaingy



06 37 36 57 11