



ART du CHI – Méthode Stévanovitch Qi Gong, Tai Ji Quan, Revitalisation, Relaxation

L'ART du CHI « Méthode Stévanovitch » est un art corporel énergétique orienté vers l'écoute intérieure, le bien-être et la santé. Les cours sont accessibles à tous.

- **Pratique au sol** : automassages, techniques respiratoires, mobilisation du centre énergétique, perception et circulation de l'énergie vitale, relaxation...

- **Pratique debout** : mouvements doux et lents, souplesse, tonification, équilibre, enracinement, axe, posture, coordination, fluidité, présence à soi et au groupe...

SAISON 2020-2021	Mardi	
St Laurent – MJC	10h30 - 12h	Préserver son Dos
Laroque de Fa – APAJH	15h30 - 16h30	Revitalisation
Laroque de Fa – APAJH	16h45 - 18h15	Qi Gong & Tai Ji Quan (24 postures)
	Jeudi	
St Laurent – MJC	9h15 - 10h45	Qi Gong & Tai Ji Quan (24 postures)
St Laurent – MJC	11h - 12h30	Qi Gong & Tai Ji Quan (108 postures)
Montjoi – Mairie	16h45 - 18h15	Qi Gong & Tai Ji Quan (108 postures)
Montjoi – Mairie	18h30 - 19h30	Revitalisation



Reprise des cours le Mardi 22 Sept 2020
1^{er} cours gratuit

Contact : Muriel Baube – tel : 06 88 72 10 48

Association ALIGNEMENT

mail : asso.alignement@gmail.com

site : <https://assoalignement.wixsite.com/taichi-corbieres>



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch