

Tai Ji Quan Qi Gong



Cours hebdomadaires :

▶ à **Toulouse**, salle Localune, 14 rue St Bertrand (M° Matabiau)
mercredi soir 19h30-20h45 et jeudi matin 9h30-10h45

▶ à **Balma**, centre La Mane, 9 avenue de Lagarde
jeudi soir 18h30-19h45

▶ à **Maurens**, salle des fêtes
mardi soir 18h30-19h45 et mercredi matin 9h30-11h00

▶ à **Sorèze**, centre Mélisse, 5 chemin de la Landelle
mardi matin 9h30-11h00

1^{ère} séance découverte offerte

Contact ::: Dany Saboulard ::: 06-83-24-27-47 ::: mail : lamitchiz6@gmail.com
www.lamitchitaijiquano4.com ::: LAMIT'CHI - Association Loi 1901



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch

L'Art du Chi

Méthode Stévanovitch



Mettons du **Chi** dans notre vie en découvrant « L'Art du Chi, méthode Stévanovitch », principalement axée sur la perception et le renforcement de l'énergie vitale, le Chi. L'Art du Chi entretient l'équilibre et la coordination. Il apporte la joie de vivre, la sérénité et la confiance.

Prendre le temps de se faire du bien, se relaxer, libérer sa respiration, apaiser son mental, renforcer son centre de gravité et énergétique (le Tantien), sentir le Qi ou Chi (énergie vitale).

Par un enseignement structuré et une démarche progressive, Dany, enseignante depuis 20 ans vous propose des cours comportant :

- ::: un travail au sol : respiration, relaxation, auto-massages, étirements, prise en main du Tantien, techniques énergétiques
- ::: un travail debout en mouvement : Qi Gong et Tai Ji Quan
- ::: les cours sont appuyés sur des complexes sonores porteurs de Chi qui permettent une évolution efficace et profonde de la pratique de chacun.

À qui s'adresse L'Art du Chi ?

Aucune condition physique particulière n'est requise dans la mesure où son efficacité est basée sur le développement du *Chi* et non pas la force musculaire. La première consigne est « *confort d'abord !* »



Pour 1 cours hebdo de 1h15

annuel : 330 €

semestriel : 240 €

trimestriel : 130 €

carte 10 cours : 150 €

Adhésion + assurance : 30 €

Facilités de paiement en plusieurs fois

Pas de cours pendant les vacances scolaires