



## Présentation

### Taiji Quan ou méditation en mouvement

- Art martial d'origine chinoise
- Pratique qui fait naître un sentiment de plénitude et d'unité. Les tensions se libèrent, le corps se détend, la respiration s'apaise, le cœur s'ouvre
- Pratique de la forme courte (dite de Pékin) et de la longue forme style Yang

### Qi Gong et Qi Gong du bâton

- Suite d'exercices énergétiques
- Stimule et rééquilibre l'énergie interne sur le plan physiologique et psychique

### Organisation

Taiji Quan les premiers et troisièmes mercredis du mois

Qi Gong les deuxièmes et quatrièmes mercredis du mois

Quatre personnes animent à tour de rôle les soirées

Catherine Cachin

Willy Schlegel

Eva Gaudin

Michel Voirol

Lieu	Horaire	Prix
Salle de chant Edelweiss Rue du Tombec 30 19 Réchy	Le mercredi de 19h30 à 21h30 (pas de cours durant les vacances scolaires et les veilles de fêtes)	La cotisation annuelle est de Fr. 100.-

### Renseignements

Daniel Reynard, président

Rte de Sierre 30 ; 3972 Miège

079 446 07 49 ; reynard-daniel@bluewin.ch

### Historique

L'École de Tai Chi Valais est une association à but non lucratif fondée à Sion en 1990

Elle a pour but la pratique du Taiji Quan et du Qi Gong