



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