



Taichi chuan Neigong et Qigong

Eventail; épée; applications à deux

Pratiques de bien-être de bonne santé Art martial

Reprise des cours le 14 septembre à Ernolsheim / Bruche

Espace du Lavoir 1, rue du Moulin

Le **Taichi chuan** est un art du mouvement et un art martial fondé sur la respiration, le mouvement conscient et concret.

Le **Neigong** et le **Qigong** adapté au Taichi, par la profondeur de la respiration et du geste, favorisent la quiétude du cœur du corps et de l'esprit.

Des pratiques à la fois douces et intenses, au service de la santé et du bien-être qui favorisent l'équilibre du corps et de l'esprit, stimulent souplesse et tonicité, confiance en soi et spontanéité .

Découvrez nos pratiques dans le reportage tourné par France 3 dans le cadre de l'émission « Bien, et vous ? » à Ernolsheim ! :

<https://youtu.be/a88sMrOXH1c>

*Dans une ambiance chaleureuse et conviviale,
faites-vous du bien en prenant votre temps !*

Les lundi soir de 18h30 et 20h30 à Ernolsheim / Bruche
Espace du Lavoir 1, rue du Moulin
Cours d'essais gratuit

Contact : Christian BERNAPEL – professeur diplômé d'état – 8ème Duan

Cbernapel@gmail.com - tél : 06 08 94 33 46

Site Internet : Taichi-inpact.fr

Affilié à la **Fédération Française des Arts Energétiques et Martiaux Chinois – FFAEMC**