Tai Chi

Le Qi Gong, ou "Art du Souffle", "Maîtrise de l'Energie" est un système d'exercices issus de la haute antiquité chinoise et basé sur des postures et des mouvements auxquels on intègre la respiration et la focalisation de l'esprit. Par cette pratique on cherche à améliorer la circulation du "Qi" - l'énergie, dans tout l'organisme et à harmoniser tous les niveaux de l'être : corps, cœur, esprit.
Le Tai Ji Quan, véritable méditation en mouvements et également art martial chinois traditionnel, intègre toutes les techniques de santé et de bien-être du qigong et constitue une voie remarquable pour qui cherche à mieux se connaître.

Les séances de Tai Ji Quan et Qigong qui vous sont proposées durent 1h à 1h15 et se partagent entre une pratique de Qigong (retour à soi, détente et dynamisation de l'énergie) et l'apprentissage de la petite ou de la longue Forme, (suite de mouvements lents et harmonieux qui s'enchaînent avec une grande délicatesse).
Ces exercices ne nécessitent pas de condition physique particulière, chacun peut entrer dans la méditation du mouvement selon ses propres possibilités, sans jamais forcer.