

STAGE DEBUTANT XPEO/TAI-CHI

La méthode XPEO consiste en des exercices simples et accessibles à tous. Basés sur un travail d'étirement et de relâchement du corps, ils permettent de stimuler l'énergie vitale : le Qi.

Le TAI CHI CHUAN (boxe Suprême) est le plus célèbre art martial chinois, basé sur l'utilisation de l'énergie interne, le Qi (ou Chi), non violent, fondé sur le principe de l'alternance et de la complémentarité du Yin et du Yang. Ses origines remontent aux environs du 17e siècle, ses bases sont plus anciennes encore.

SAMEDI 24 NOVEMBRE 2018

14h30-17h30

Avoir déjà fait un stage d'initiation

Salle réunion Bât. Petite Enfance :

Maison de l'enfance, 50 rue Ernest Graziotti à Bourg d'Oisans (entrée côté gauche du bâtiment, rue de la Fare)

Tarif : 25€

Inscription par mail ou téléphone

Tai-Chi-Chuan Oisans

Branche de l'ITCCA de Grenoble

Mairie, 1 rue Humbert

38520 BOURG d'OISANS

06.08.88.66.65

tccoisans@gmail.com

<http://oisans.xpeo.fr/>



XPEO



Tai Chi Chuan
OISANS

Tai Chi Chuan
XPEO



STAGE DEBUTANT XPEO/TAI-CHI

SAMEDI 24 NOVEMBRE 2018

14h30-17h30