

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 2 FEVRIER 2019

14h30-17h30

Avoir déjà fait un stage d'initiation

Salle multi-activités :

Place de l'église de Bourg d'Oisans (ancienne école)

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 2 FEVRIER 2019

14h30-17h30