

LES COURS

TAI-CHI-CHUAN débutant :

Bourg d'Oisans : lundi 18h30 à 19h45

Tarif : 220€ par an (payable en 3 fois) ou 12€ la séance

Adhésion annuelle à l'association : 5€

1er cours d'essai gratuit - Pas de cours pendant les vacances scolaires

Reprise des cours : Lundi 15 septembre 2025

Découvrez le Tai Chi Chuan grâce à la pédagogie XPEO

Le Tai Chi Chuan est bien plus qu'une simple gymnastique douce ! Cet **art martial ancestral chinois** est une pratique complète qui harmonise le corps et l'esprit.

- **Amélioration de l'équilibre et de la coordination**
- **Réduction du stress et de l'anxiété**
- **Renforcement musculaire doux et souplesse accrue**
- **Meilleure concentration et clarté mentale**

XPEO est une pratique corporelle énergisante et innovante. Les exercices développent **l'énergie vitale (le « Qi »)** à travers **la conscience corporelle (le « Yi »)**

Pratiqué avec des mouvements lents, fluides et continus, le Tai Chi Chuan **est accessible à tous**, quel que soit votre âge ou votre condition physique. Venez essayer et ressentez les bénéfices d'une pratique qui cultive la vitalité et la paix intérieure.

Salle Sidérite

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)

Tai-Chi-Chuan Oisans

Branche de l'ITCCA de Grenoble

Mairie, 1 rue Humbert

38520 BOURG d'OISANS

06.30.61.84.72

tccoisans@gmail.com

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



Tai Chi Chuan
OISANS

Tai Chi Chuan
XPEO

