

Tai ji quan

Céline Choquette

Art martial méditatif



Se détendre, écouter, respirer et créer le mouvement.

Selon l'enseignement de l'École de la voie intérieure, joignez-vous à moi pour pratiquer l'art du chi.

Débutant avec le Qi Gong ou 11 postures, nous poursuivrons avec les 24, 108 et 127 postures.



Cours d'une heure et trente minutes, pour tous. Session de 12 semaines.

Loisirs Sainte-Hélène, au chalet des loisirs, 425, 6^e Avenue, Sainte-Hélène-de-Bagot

Les lundis, débutants : de 17 h 15 à 18 h 45

Les lundis, 24 postures, de 19 h 00 à 20 h 30,

Du 12 septembre au 5 décembre 2022.

Apporter un tapis pour le travail au sol

Coût : 170 \$

Informations et inscriptions au :

450 791-2846 (laisser votre nom, numéro de téléphone)