



Tai Chi bien être et santé

Renseignements Tai Chi Chuan et Marche Nordique 2020/2021

La pratique du Tai chi Chuan assouplit les articulations, développe une respiration profonde, procure une détente musculaire et nerveuse, ainsi qu'une meilleure gestion du stress tout en stimulant les fonctions vitales. Elle développe la force et la souplesse, la concentration et le calme intérieur à travers des postures justes.

Les séances s'articulent autour d'un temps de détente et de relaxation au sol (automassage, exercice respiratoire, relaxation guidée...) et d'un temps de pratique debout enchainant différentes postures (les 11 exercices chinois, les brocarts, les 24 postures et les 108 postures)

Séances de septembre 2020 à juin 2021 (hors vacances scolaires)

Cours hebdomadaires

- Lundi à 19h00 marche nordique de septembre à décembre 2020 puis possibilité d'intégrer un cours débutant de Tai chi chuan de janvier à juin 2021 sur un créneau au choix : jeudi, vendredi ou samedi
- Jeudi à 19h00 Débutants et 24 (15 rue de la Tuilerie Seyssinet)
- Vendredi à 9h00 Avancés (L'Atelier : 5 rue de la scie Seyssinet Village)
- Vendredi à 10h10 Débutants (L'Atelier : 5 rue de la scie Seyssinet Village)

Cours ou pratiques mensuels

- Samedi de 9h30 à 12h30 Débutants et 24 (15 rue de la Tuilerie Seyssinet)
- Samedi de 9h30 à 12h30 24 et 108 avancés (15 rue de la Tuilerie Seyssinet)

Dates des samedis : 12/09 - 26/09 - 10/10 - 14/11 - 12*/12 - 16/01 - 27/02 - 27*/03 - 08/05 - 05/06- 13**/06
(*) Correspond à un samedi à thème. (**) Journée porte ouverte au CIVS.

Tarifs

Tarif pour un cours hebdomadaire ou mensuels : 270 euros,
Tarif pour un cours supplémentaire : 150 euros
Tarif pour le cours de Marche Nordique 110 €

Tenue et Matériel

Prévoir une tenue souple, ample et confortable ainsi qu'un plaid / polaire pour le travail au sol.
Les tapis et bancs/zafous sont mis à disposition.

Contact et informations complémentaires

Eric Ribeyron, enseignant de l'Ecole de la Voie Intérieure du Centre International Vlady Stévanovitch, diplômé CQP JSJO de la Fédération Française EPMM.

Téléphone : 06.01.85.94.96

Mail : taichibienetreetsante@yahoo.fr

Site : www.taichigrenoble.fr