

Tai Chi Chuan



Association « La voie du Mouvement »

Art Martial interne, accessible à tous âges, c'est un art fondé sur la pratique de mouvement fluides et souples, réalisés dans la lenteur, le TAI CHI chuan. Est une discipline complète. Les bienfaits physiques et mentaux sont multiples.

➤ *Equilibre, relaxation, sommeil, articulations, lombaires, concentration, mémoire, confiance en soi.*

3 sites pour la Pratique du Tai Chi Chuan.

- ☞ SAINT VIGOR LE GRAND.
- ☞ SOMMERVIEU.
- ☞ BAYEUX (*Arcisse de Caumont*)*

🕒 3 Horaires ➤ le Lundi et le Mercredi.



A la rentrée de Septembre 2019



Création d'un cours de 19h30 à 21 heures
BÂTON LONG (Gun)



A BAYEUX

Arcisse de Caumont
(Avoir + de 18 ans)

Votre attente. Peut-être diverse :

Reprendre une activité régulière et douce ➔ *le Tai chi chuan*

Ou simplement atteindre une forme physique et une efficacité martiale, sans violence, sans compétition. (Tai chu Gun [bâton])

SAISON 2019/2020 Reprise des cours LUNDI 16 Septembre 2019

CONTACTS : notre site Web ➔ <https://www.taichi-bayeux-voiedumouvement-stvigor.fr>
Courriel ➔ lavoie.dumouvement@laposte.net
☎ ➔ **06 88 45 17 97** ou 02 31 92 84 51 (*Répondeur*).



Professeur Joel GIRAULT. Diplômé d'Etat

Certifié par la FFKDA- 2ème Duan.