

QI GONG – TAI CHI

L'association de ces deux techniques permet de développer souplesse, concentration, équilibre et renforcement musculaire.

Le Qi gong est une méthode chinoise qui permet de mobiliser tant l'esprit que le corps. Elle vise le bien-être et l'autonomie. A travers une série de mouvements qui mobilisent la colonne vertébrale, accompagnés de respirations spécifiques, vous améliorez votre maintien et renforcez votre stabilité.

Le Tai Chi est une forme dynamique du Qi gong. Le Tai Chi est une suite de mouvements amples qui s'enchaînent lentement les uns aux autres.

AIGLE

lundi 10 h	du 31 août au 7 déc. 2009	12 x 1h	fr. 222.-
	du 4 janv. au 22 mars 2010	11 x 1h	fr. 203.50
	du 12 avril au 21 juin 2010	10 x 1h	fr. 185.-

VEVEY

mardi 10 h	du 1 ^{er} sept. au 8 déc. 2009	13 x 1h	fr. 240.50
	du 5 janv. au 23 mars 2010	11 x 1h	fr. 203.50
	du 13 avril au 22 juin 2010	11 x 1h	fr. 203.50
mercredi 18h30	du 2 sept. au 9 déc. 2009	13 x 1h	fr. 240.50
	du 6 janv. au 24 mars 2010	11 x 1h	fr. 203.50
	du 14 avril au 23 juin 2010	11 x 1h	fr. 203.50