

TAÏ-CHI



ESPACE PREVENTION
Pré-du-Marché 23 - 1004 Lausanne
tél. 021 / 644'04'24
fax 021 / 644'04'26
www.espace-prevention.ch

Secrétariat ouvert de 9h à 12h
 et de 14h à 17h
 Fermé le vendredi après-midi et le samedi

D'origine chinoise, le tai-chi est un art du mouvement effectué en douceur et dans la lenteur. Les mouvements de cercles et spiralés respectent les articulations, les chaînes musculaires et osseuses.

Le tai-chi développe la concentration, la notion du corps dans l'espace, les sensations du corps, la souplesse et favorise la circulation de l'énergie vitale dans tout le corps.

La respiration lente et profonde soutient la lenteur des mouvements et induit une bonne oxygénation.

L'alternance du travail gauche/droite et haut/bas améliore la latéralisation.

Adaptés en fonction de chaque personne, les cours visent à un moment de plaisir et de bien-être général, dans une ambiance chaleureuse. Si la météo le permet, nous pratiquerons parfois à l'extérieur.

Chacun, selon ses possibilités et ses difficultés, peut y trouver sa place, le travail étant personnel et sans aucune forme de compétition.

(Attention, le tai-chi requiert une pratique à long terme, ce cours est donc donné à l'année, l'entrée est toutefois possible à chaque trimestre).

Dates des cours :

Vendredi à 14h30

- dès le 27 août 2010
15 séances de 1h30 Prix : fr. 395.-
- dès le 14 janvier 2011
13 séances de 1h30 Prix : fr. 342.50
- dès le 6 mai 2011
8 séances de 1h30 Prix : fr. 211.-

Réduction 15% appr., étud., AVS, chômeurs.
 A payer 10 jours avant le début du cours

Lieu du cours:

Espace Prévention
Pré-du-Marché 21 - salle de gym
1004 Lausanne

Vous vous inscrivez avec le bulletin d'inscription ci-contre ou via notre site internet. Le paiement n'est pas un moyen d'inscription.
Conditions générales: voir le programme général.

BULLETIN D'INSCRIPTION

TAÏ-CHI

NOM (Majuscules) :

PRENOM :

Date de naissance :

Bénéficiaire AVS Bénéficiaire AI Etudiant

Adresse :

No postal : localité :

N° tél.

Privé : prof :

DEBUT DU COURS :

JOUR : HEURE :

BULLETIN D'INSCRIPTION A RETOURNER RAPIDEMENT

à
Espace Prévention, Pré-du-Marché 23
1004 Lausanne
tél. 021/644'04'24 – fax 021/644'04'26
www.espace-prevention.ch

J'ai pris connaissance des conditions du cours et des conditions générales et les accepte.

DATE ET SIGNATURE :

