

Ateliers Taichi Qi Gong tout niveaux



Cours hebdomadaires, le mardi de 18h30 à 20h à la salle de danse de la salle Omnisport

Infos pratiques

Catégorie : À faire

Description

Au programme :

-Exercices d'ouverture et de relâchement du corps, travail postural, statique et en mouvement.

-Mise en application des principes dans le travail avec partenaire (tuishou) et jeux martiaux.

-Travail de la forme à venir, progressivement, une fois certains principes acquis.

Pas de niveau requis pour débiter, l'envie suffit et le travail peut s'adapter à la recherche et aux possibilités de chacun

Participation 8 euros la séance, sans engagement

Situation géographique



Toutes les informations pratiques

Informations pratiques

Fiche mise à jour par OFFICE DE TOURISME DU REQUISTANAIS le 11/10/2024

Contact

12170 REQUISTA