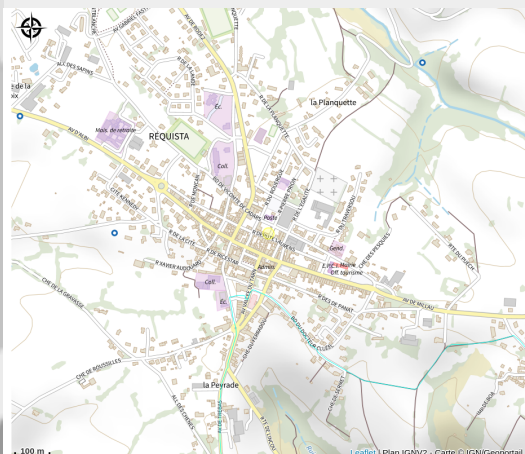


# Ateliers Taichi Qi Gong tout niveaux



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



# Toutes les informations pratiques

## Informations pratiques

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

## Contact

12170 REQUISTA