

L'ESPRIT DU GESTE

La santé entre vos mains

Ecole de Taichi Chuan traditionnel

Eventail • Epée • Neigong



TAICHI
A P O B
楊家秘傳太極拳

**COURS
D'ESSAIS
OFFERTS**

Ernolsheim-Bruche - Strasbourg -

www.taichi-inpact.fr

L'esprit du geste accompagne l'enseignement traditionnel du Taichi chuan, du Nei gong et du geste proposé à l'INPACT depuis sa création en 1983. Un patrimoine de l'école traditionnelle du Yangjia Michuan transmis par Maître Wang Yen-Nien qui ouvre à la conscience des potentiels du corps et de l'esprit.

Le Taichi chuan est un art martial interne, un art du mouvement du corps et de l'esprit, une méditation en mouvement, une aide précieuse au service de la santé et du bien-être.

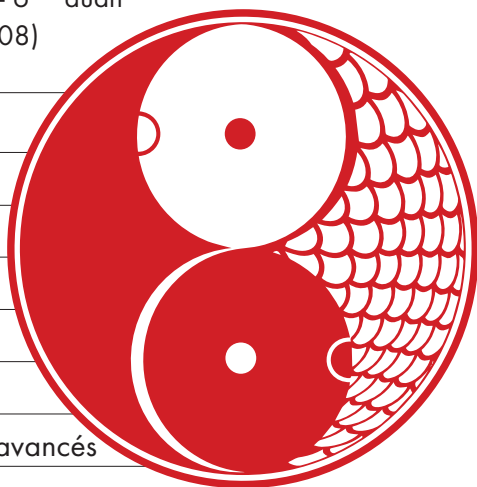
Une pratique pour apprendre à mieux respirer, à étirer son corps en douceur, dérouler le dos avec précaution, apaiser le cœur, ressentir son équilibre, tonifier ses muscles internes et retrouver une souplesse naturelle du corps. Des exercices simples en solo ou à deux pour retrouver calme, spontanéité et créativité après un stress excessif, une posture centrée, une respiration qui apaise le cœur et replace le temps à sa juste mesure.

Un temps partagé régulier avec le groupe et la richesse de ses individualités, dans la simplicité et la bienveillance.

Direction Pédagogique :

Christian Bernapel, Professeur diplômé d'état - 6^{ème} duan
Elève direct de Me Wang Yen-Nien (1914-2008)

LUNDI	19h - 20h ³⁰	■ Taichi
MARDI	18h - 18h ⁴⁵	■ Epée du Taichi
	18h ⁴⁵ - 20h ¹⁵	■ Taichi
	20h ¹⁵ - 21h	■ Neigong ou Tuishou
JEUDI	18h - 18h ⁴⁵	■ Eventail du Taichi
	18h ⁴⁵ - 20h ¹⁵	■ Taichi
	20h ¹⁵ - 21h	■ Tuishou ou Taichi pour avancés



Les cours sont dispensés de septembre à juin.
Ateliers d'approfondissement - se référer à l'actu en ligne.

■ Espace du lavoir - 67120 - ERNOLSHEIM-BRUCHE

■ Centre Sportif de l'Esplanade : 15 rue Louvois - STRASBOURG