

ASTAÏ

Association loi 1901 - créée en 2003

Cours de TAI-CHI et de QI-GONG



Présidente : Marie-France BERAUDY
tél : 0450014253

Trésorière : Gisèle KHAI
tél : 0952042797

TAI-CHI



QI-GONG

Véritable source de jouissance
le TAI-CHI et le QI-GONG
sont des activités accessibles à tous.

Les exercices proposés par notre
professeur, diplômé d'état,
dans l'enseignement des arts
martiaux d'origine chinoise,
sont variés.

Ils associent des postures,
des mouvements harmonieux,
favorisant détente et tonicité.

Ils agissent sur la circulation
de l'énergie
pour notre bien-être.

Nous vous invitons à venir
nous rejoindre :

**SALLE COMMUNALE D'EVOLUTION
DE SÂLES**

Reprise des cours :
le 8 septembre 2020

Mardi matin 9h30 - 11h
enseignement du Tai Chi
style yang

Jeudi matin 9h30 - 11h
pratique du Qi Gong

Jeudi soir 20h - 21h30
pratique du Qi Gong

Si vous souhaitez découvrir nos activités
le 1er cours est gratuit et sans engagement.

Cotisation Association 15€ - Prix forfaitaire annuel 195€ (payable en 3 fois)