

Tai Chi en Bauges

SAISON 2024 - 2025

Salle de motricité de l'école primaire de Bellecombe-en-Bauges

Cours hebdomadaire, **le mardi de 19h15 à 20h30**, hors vacances scolaires et jours fériés (voir calendrier)

Début des cours, le **mardi 3 septembre 2024**. 1 cours d'essai offert.

Animateur : Alain Pardigon

Art du Chi, Cours débutants :

L'Art du Chi est un art corporel énergétique orienté vers le bien-être, la santé et surtout la conscience du vivant en soi.

*- Il unit des arts internes orientaux comme **le Qi Gong, le Tai Ji Quan (Tai Chi)** le travail en assise sur **le Tantien** et la petite orbite du Taoïsme (ou petite circulation).*

*- Il emprunte aussi les voies de **la relaxation**, du contrôle de **la respiration** et des techniques de **focalisation de l'intention** (Yoga), **de méditation**. Il est parfois appuyé de sons richement chargés de Chi.*

- L'Art du Chi délaisse toute notion de compétition, de grade et de jeux d'opposition.

Vous pouvez apprendre le langage de l'être vivant dans un corps conscient à travers la perception de votre énergie vitale, le Chi.

Vous allez être invités à « vous mettre avec », à vous **relier à l'énergie de l'enseignant** et à l'énergie du groupe. L'approche simple et orientée vers l'écoute intérieure, développe notre puissance énergétique en douceur.

- Cela comprend **un temps de travail au sol** pour se détendre, libérer sa respiration, découvrir et mobiliser son centre et développer la circulation du Chi.

- Puis la pratique des **11 exercices de Qi Jong et les mouvements de base des 24 postures** permet de se régénérer et de se poser dans son espace intérieur en communion avec soi, les autres et tout ce qui nous entoure.

| Tarifs | Calendrier |
|--|-------------------------------------|
| - 300 € par an pour 30 cours. Possibilité de régler par trimestre. | - Mardi 3, 10, 17 septembre 2024 |
| - Réduction couples, 25% pour le conjoint. | - Mardi 1, 8, 15 octobre 2024 |
| - Réduction étudiant, 50%. | - Mardi 5, 12, 19, 26 novembre 2024 |
| | - Mardi 3, 10, 17 décembre 2024 |
| | - Mardi 7, 14, 21, 28 janvier 2025 |
| | - Mardi 4, 11, 18 février 2025 |
| | - Mardi 12, 19, 26 mars 2025 |
| | - Mardi 1, 8, 15 avril 2025 |
| | - Mardi 13, 20, 27 mai 2025 |
| | - Mardi 17, 24 juin 2025 |

Prévoir tenue souple, tapis de sol et plaid ou petite couverture.