



## *PROGRAMME 2018-2019*

# QI GONG - TAI CHI

*LUNDI SOIR (de 20 heures à 21 heures 30) au Dojo Cathy Fleury*

### • QI GONG :

- LES CINQ SAISONS DE L'ENERGIE (organes, orifices, méridiens, marches, massages...)
- YI JIN JING : l'une des quatre méthodes traditionnelles de QI GONG pour la santé (renforce les muscles et les tendons)
- ZHAN ZHUAN GONG (posture de l'arbre) : maîtrise de la posture de base et de ses variantes

### • TAI CHI CHUAN (style Yang) :

*L'objectif de la saison est :*

- De maîtriser et d'approfondir le « TAI CHI FAN » (tai chi de l'éventail)