



ASSOCIATION SPIRALE
ARTS MARTIAUX ET ARTS DE SANTE
ENFANTS - ADULTES



TAI CHI CHUAN style Yangjia Michuan

TAI CHI BÂTON

QI GONG

MÉDITATION

Arts internes et énergétiques d'origine chinoise.

Ils développent la souplesse, la tonicité, l'équilibre, la coordination entre le mouvement et la respiration.

Ce sont des méthodes de conscience corporelle axées sur les principes du Yin et du Yang.

Enseignante :

Sybille Gauchard, diplômée FAEMC AMCI



Renseignements :

06 07 36 29 20

Contacts : taichispirale35@yahoo.com

<https://taichispirale35.com>