



En complément et ouvert à tous :

- 3 Ateliers de recherche en lien avec le Tai Chi Chuan, le Qi Gong et le Bâton sont proposés les samedis 26/11 - 21/01 - 08/04
- 1 stage d'été les 08 et 09 juillet de Taiji Quan et de Qi Gong

- **ATELIER ADULTE DU SAMEDI**

> 3 rendez-vous de recherche lié au Tai chi chuan et au Qi gong sur l'année
les 26/11, 21/01 et 08/04

Horaire : 14H30 à 17H30

15€ par atelier pour les pratiquants de Spirale ou 25€ par atelier pour les personnes extérieurs + 10€ adhésion annuelle

- **STAGE D'ETE**

> les 08 et 09/07 2023 Taiji Quan et Qi gong

Horaire : 10H30 à 12H30 et de 14H30 à 18H00

35€/jour pour les pratiquants de Spirale ou 45€/jour pour les personnes extérieurs + 10€ adhésion annuelle (date limited'inscription : 25 juin 2023)

20€ la demi-journée

Programme : Ziran Qi Gong, travaille du souffle et du Dantian

Taiji Quan Shi san shi, application technique et jeux de Tuishou



Le Taichi Chuan et le Qi Gong sont reconnus comme « approches thérapeutiques complémentaires » (Rapport de l'Académie de médecine de mars 2013).

Association "SPIRALE" arts martiaux et arts de santé
déclarée en préfecture de Redon le : 27/07/2020 N° W352005841
taichispirale35@yahoo.com [https:// taichispirale35.com](https://taichispirale35.com)

La Prunçais, 35330 La chapelle Bouëxic Contact technique infos : Sybille Gauchard

