

# Séances d'initiation au Tai-chi

Tous les mardis du mois de juin

## Séances de découverte du Tai-Chi



L'association « arbre de vie » propose de vous ressourcer , de vous re-centrer et de prendre un moment pour vous.

Être à l'écoute de notre respiration et entretenir le souffle et la vitalité de notre corps.

Venez prendre ce moment de pose et découvrir l'Art du mouvement dans la lenteur.

L'équilibre du Yin et Yang, la circulation de l'énergie dans le corps, l'enracinement et la stabilité dans le mouvement font partie de cet art ancestral qui perdure dans le temps.

Les séances ont lieu tous les mardis de 12h30 à 13h30 dans la salle de danse de Beaumont sur Oise (uniquement sur inscription).

## Coordonnées

Studio de danse

12 rue Henri Pas de loup

95260

Beaumont sur Oise

Date

Hebdomadaire on Mardi, 12:30 - 13:30 until mer, juin 22 2022

Infos pratiques

## Séances gratuites pour les habitants de la CCHVO

Contact

Pour vous inscrire par mail à l'adresse : [arbredevie@taichi-95.fr](mailto:arbredevie@taichi-95.fr) ou par téléphone au 06-95-01-68-58