

Tai-chi



Pour qui ? : Adultes

**Quand ? : Mardi de 10h à 11h
Vendredi de 14h45 à 16h15**

Avec qui ? : Annie MASSICART

Où ? : Petit Studio (1^{er} étage)

N'exigeant aucune condition physique particulière, le Tai chi peut se pratiquer à tout âge. Chacun travaille à partir de ce qu'il est, et progresse à son propre rythme et sans esprit de compétition, sur le chemin qui mène à la connaissance de soi. L'enchaînement de mouvements souples et ronds, pratiqués sans rupture, dans une circulation fluide de l'énergie, favorise la détente, le lâcher-prise, et développe le calme et la tranquillité, ainsi qu'une certaine force intérieure. Cette intériorité nous permet d'autant plus de se relier les uns les autres en toute sécurité et en confiance dans le partage du lieu et du moment présent.

TARIFS :

Durée	Moins 25 ans	25 ans et plus
1 h	190 €	220 €
1h30	240 €	270 €

Formation Tai Chi à l'EKMA (Ecole de Kinésiologie et Méthodes Associées)

Conditions générales :

L'adhésion à la M.J.C. est obligatoire 18-24 ans : 12 € et + 25 ans : 20 € non remboursable.

• maison des jeunes et de la culture •

5, impasse Saint Pierre 8900 Auxerre • www.mjcauxerre.org • 03 86 52 35 71