

# TAI CHI CHUAN & CHI GONG

Gymnastiques chinoises de santé



**Retrouvez-nous sur les  
forums de Leudeville et  
Saint-Vrain  
Début Septembre**

**Leudeville / Saint-Vrain**

## Qu'est ce que le TAI CHI CHUAN et le CHI GONG ?

Ce sont des exercices physiques entretenant le bien-être et la santé. Ces mouvements lents et précis favorisent l'harmonie du corps et de l'esprit.

### Quelques uns de leurs bienfaits :

- Elimination du stress et des toxines
- Développement de la respiration
- Entretien de la mémoire
- Travail de coordination et d'équilibre
- Remise en forme musculaire

**2 SÉANCES  
D'ESSAI  
OFFERTES**



### Cours assurés par **Lionel SEITÉ**

Éducateur sportif BEESAPT/BEES  
Professeur de TAI CHI CHUAN diplômé d'Etat  
3<sup>ème</sup> DUAN WUSHU

## Nous contacter :

Téléphone : **06 13 63 30 90**

Courriel : **taichiclub91@gmail.com**

Site web : **http://taichiclub91.fr**

Facebook : **Taichi.club91**



**Leudeville / Saint-Vrain**

30 cours vous sont proposés par saison hors périodes de vacances scolaires.

### Les cours :

#### **Leudeville**

##### Le lundi soir

- TAI CHI CHUAN
- Armes
- Méditation



#### **Saint-Vrain**

##### Le mardi soir

- TAI CHI CHUAN
- Méditation
- CHI GONG

##### Le jeudi soir

- CHI GONG
- Méditation
- TAI CHI CHUAN

 Le vendredi soir : Entraînement libre entre adhérents

## La vie du Club :

**Tout au long de l'année le club vous propose des activités :**

- Différentes formules de stages
- Fête du Nouvel An chinois
- Sorties culturelles
- Bibliothèque