

L'Association «Tai Chi Lyon» enseigne l'Art du Chi, un art corporel énergétique orienté vers le bien-être et la santé.

L'Art du Chi unit des arts internes orientaux comme le **Qi Gong**, le **Tai Ji Quan** (Tai Chi), le travail en assise sur le **Tan-tien** et le petit circuit céleste du Taoïsme. Il emprunte aussi les voies de la **relaxation**, du contrôle de la **respiration** et des techniques de focalisation de l'intention (Yoga), de **méditation** ou **des sons porteurs d'énergie**.

L'Art du Chi délaisse toute notion de compétition, de grade et de jeux d'opposition. Il est transmis par des enseignants de l'école à Lyon depuis 2008, en France depuis 1988.

Vous pouvez apprendre le langage de **l'être vivant dans un corps conscient** à travers la perception de votre énergie vitale, le Chi.

C'est vous qui déciderez ensuite quoi en faire : détente, récupération physique, dynamisme, sommeil, convalescence, pleine conscience, revitalisation, réussite, unité de l'être, paix.

Découverte gratuite du samedi 01 juin 2024

Parc de Gerland Lyon

Je partage ma pratique



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch

Arts énergétiques

Tai Ji Quan
Méditation - Qi Gong



Samedi 01 JUIN - la journée de l'association pour tous.

Au programme :

- **9h30 à 12h30** : 4 niveaux de cours avec un niveau découverte pour les **personnes débutantes** + niveaux 24, 108 et 127 postures pour les pratiquants avancés.

Enseignement avec les 4 professeurs de l'association Tai Chi Lyon.

- **12h30 à 13h30** : pique-nique (chacun apporte son repas)

- **13h30 à 14h30** : démonstration et partage.

Je partage ma pratique !

Pour les pratiquants de Tai Chi Lyon, **une occasion pour inviter les personnes de votre entourage.**

Découverte gratuite

Matinée découverte Art du Chi
de 9h30 à 12h30
et de 13h30 à 14h30 au Parc de Gerland.

Rendez-vous devant l'office des Sports* entre 9h00 et 9h15 pour une découverte énergétique authentique.

Deux cours sont prévus l'un au sol, l'autre debout en salle ou dans le parc entre les arbres.

Venez en tenue souple et apportez votre pique-nique.

* Office des sports 1, quai Fillon en bordure du Parc de Gerland.

Infos complémentaires : **www.taichilyon.fr**