



L'Homme de Jade

# 太极动

Le mouvement Tai Chi



## **Simple à mettre en œuvre**

Le Tai Chi Dong peut être pratiqué n'importe où, sans autre matériel que vous-même.

## **Facile à mémoriser**

Mis au point pour les personnes qui souhaitent intégrer dans leur quotidien une gymnastique facile à retenir, le Tai Chi Dong sera si vous le souhaitez, une excellente introduction au Tai Chi Chuan.

## **Bénéfique**

Prenez soin de vous. Apprenez les mouvements spéciaux inspirés de la pratique du Tai Chi Chuan style Yang originel. Des études cliniques démontrent l'effet positif de la pratique du Tai Chi Chuan sur la santé.

## **Traditionnel**

Le Tai Chi Dong est conçu à partir de cet art millénaire. Il unit des exercices qui concourent explicitement à l'amélioration des fonctions physiques et psychologiques, à un travail spécial de respiration et des mouvements de Chi Kong.

## **Efficace**

Les résultats apportés par le Tai Chi Dong sont dus à sa simplicité et à la haute complémentarité de ses différents exercices. Avec la pratique des exercices de santé des moines Taoïstes et la stimulation des énergies corporelles par massages appropriés, vous entretenez votre potentiel nerveux.

Prochaines séances :

Jeudi 2 novembre 2017 de 20h30 à 22h

Jeudi 4 janvier 2018 de 20h30 à 22h

Jeudi 1<sup>er</sup> mars 2018 de 20h30 à 22h

Jeudi 26 avril 2018 de 20h30 à 22h

Cercle Tissier 108 rue de Fontenay - 94300 Vincennes

Si vous nous rejoignez, n'oubliez pas de vous inscrire au préalable

Participation : 25 € (20 € à la 2<sup>ème</sup> séance) - couples : réduction de 20% - étudiants : réduction de 40%. - élèves d'Alex : 10 €

Vêtements souples...et de quoi prendre quelques notes.

## **Alex Chénère**

**Professeur de Tai Chi Chuan style Yang Originel depuis plus de 20 ans  
créateur du Tai Chi Dong**

Renseignements et inscription : [lhommejade@free.fr](mailto:lhommejade@free.fr) – Tél : 06 70 70 17 93

