

Tai chi chuan et qi gong : reprise des cours à Rumersheim

Le tai chi est une gestuelle traditionnelle, un enchaînement lent, continu, fondé sur la maîtrise du souffle, le contrôle de l'énergie, la concentration...et qui s'adresse à tous. Le qi gong quant à lui, est une pratique ancestrale de santé, composée d'automassages, d'exercices respiratoires, de postures statiques ou dynamiques avec des mouvements lents, doux et amples, ainsi que de méditations.

L'enseignement de tai chi et de qi gong, proposé depuis 2008 à Rumersheim dans le cadre associatif de l'A.L.S.C. et en partenariat avec l'A.T.A., se poursuit. Les cours ont lieu le **vendredi de 19H à 21H**, dans la salle de Musique de Rumersheim-le-Haut (6, rue d'Ensisheim).

Les personnes souhaitant pratiquer ces disciplines sont les bienvenues. Deux séances de découverte leurs sont offertes.

Les inscriptions sont possible jusqu'au 15 octobre 2010, dans la limite des places disponibles.

Il est conseillé de revêtir des vêtements souples et des chaussures à semelle plate.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter Monsieur Goetz par téléphone au 06 72 84 95 53 (de 19H à 21H30) ou par courriel.

Courriel : taichi.rumersheim@arts-traditions-asie.fr

Site web de l'ATA: www.arts-traditions-asie.fr