



# AUTOUR DE LA TABLE RONDE...



## QI GONG -TAI CHI CHUAN

**salle des loisirs – Varzay (derrière l'église)**

**chaque mercredi -18h30 à 20h -**

L'association propose des cours de Taichichuan, style Yang,  
visant à obtenir une détente profonde.

Art de la « méditation en mouvement », il repose sur un travail intérieur, à partir d'enchaînements techniques, de mouvements souples et flexibles, de gestes lents et déliés, dans la continuité, l'équilibre et l'harmonie.

Cette pratique est adaptée pour tout âge, tous niveaux,

Elle peut aider les personnes qui ont abandonné l'exercice à reprendre une activité physique.

Vous serez accompagné(e) et guidé(e) par Tristan.

Nous accueillons les débutants - Séance de découverte offerte.

## **Ateliers découvertes ludiques**

**le mercredi -14h30 à 17h 30**

bibliothèque et ateliers selon les envies-propositions des adhérents co-créateurs (partages et échanges de graines ... de savoirs, énergétiques... créations intuitives, sorties...)

**ADHÉSION ASSOCIATION : 10 €/an + CONTRIBUTION « JUSTE » SELON L'ACTIVITÉ**

**INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS :**

**SMS : 06.81.35.40.82 - courriel : [autourdelatableronde@protonmail.com](mailto:autourdelatableronde@protonmail.com)**