

Taijiquan

太極氣功



Association Jocassienne d'Initiatives pour des Liens Solidaires
Maison des Associations Ibis rue des Valanchards
95280 Jouy le Moutier
N° de SIRET : 451 491 070 00012 Code APE : 9499Z
Agrément : Jeunesse et éducation populaire 95-2007-JEP 035
e-mail : assoajils@yahoo.fr - http://www.ajils.fr



Le Taijiquan et le Qigong sont nés en Chine. Ils partent du principe qu'un corps doit d'abord être sain afin de rendre harmonieuse la relation avec notre esprit. Nés de l'observation des animaux, la plupart des mouvements consistent à s'en inspirer pour gagner en vitalité. L'évolution de ces disciplines, amènera les Chinois et leur médecine à optimiser leurs principes énergétiques.

Cet art corporel, contrairement à l'idée que l'on s'en fait parfois, s'appuie sur des efforts physiques, d'où son immense efficacité. Les spécialistes de la santé ne cessent désormais d'en faire l'éloge ! Pour que les résultats soient au rendez-vous, il est recommandé de pratiquer ces exercices quotidiennement.. Il ne s'agit ni d'un sport ni d'un loisir mais bien d'une hygiène corporelle.

Je m'appelle Thanh-Liêm Nguyen, assistant enseignant du Maître Frédéric PINLET de l'école du Dragon Bleu, je souhaite vous faire découvrir la pratique du Taijiquan et du Qigong afin de vous aider à améliorer votre qualité de vie, en favorisant la détente, la circulation de l'énergie, l'équilibre, le renforcement musculaire ainsi que l'apaisement des douleurs et des tensions. En Asie, le Taijiquan et le Qigong se pratiquent à tout âge et toute sa vie ! Il n'est jamais trop tard pour commencer comme dit ce proverbe chinois :

« Un voyage de mille lieues a commencé par un premier pas ».

Thanh-Liêm NGUYEN

RENDEZ-VOUS AU STAND AJILS

Journée porte ouverte des associations de Jouy-le-Moutier
Séance d'essai gratuite

Informations, inscription ou réservation sur www.ajils.fr



www.kungfudragonbleu.com