

ASSOCIATION L'ŒIL DU TIGRE

Reprise des cours à partir du 15 septembre 2025

Vous êtes intéressé (e) par la pratique du QI-GONG et/ou du TAI-CHI



QI GONG : Gymnastique chinoise qui permet de renforcer le corps. Il aide à entretenir sa santé et sa vitalité par une pratique corporelle et respiratoire, incite à trouver la détente et le calme intérieur. Il entraîne la concentration et la maîtrise de son corps grâce à une gestuelle variée, au maintien de postures immobiles et d'étirements.

TAI CHI :

Art martial qui fait partie intégrante des 5 branches de la Médecine traditionnelle chinoise. C'est un ensemble de mouvements continus et circulaires réalisés avec lenteur et précision dans un ordre défini.

Venez nous rejoindre à la salle polyvalente à Crézancy 02650 (45 rue de L'église)

HORAIRES DES COURS (Essai gratuit et sans engagement)

QI GONG	TAI CHI
Mercredi de 17H00 à 18H00 Et 18h15 à 19h15 → débutant Mercredi de 19H30 à 20H30	Lundi de 17h30 à 18h30 → débutant Vendredi de 19H à 20H

Gym douce et étirement lundi de 18h45 à 19h45

Contact : André Boivin (Animateur sportif diplômé) 06.30.59.58.05 Ou
S. Godard (Secrétaire) 06.31.43.34.03

Site Web : Association de Qi Gong - L'Œil du Tigre (loeildutigre.fr)