

INSTANTS TAICHI

TAICHI CHUAN Chaumont en Vexin



Art martial, Art de santé :

Le Taichi Chuan peut être pratiqué pour sa dimension martiale, mais reste avant tout un art de bien-être accessible à tous. Le Taichi Chuan est souvent défini comme « une méditation en mouvement », il s'agit d'atteindre un état de tranquillité intérieure tout en étant en mouvement.

Matinée

Lundi 10h-12h
Jeudi 10h30-12h30

Dojo - Rue d'Énencourt
60240 CHAUMONT EN VEXIN

Soirée

Lundi 18h-20h
Jeudi 18h-20h

Gymnase St Exupéry - Rue Brachedal
60240 CHAUMONT EN VEXIN
Salle des Fêtes - Place de la Foulerie
60240 CHAUMONT EN VEXIN

En cas de consignes sanitaires particulières, possibilité de pratiquer en Plein Air.

INSTANTS TAICHI
www.instantstaichi.com



Domitille SOUMAGNAC
Isabelle NICOT

domitille@instantstaichi.com
zaboucev@gmail.com

06 29 70 96 35
06 09 76 98 75



QI GONG Chaumont en Vexin



Qi Gong : Art énergétique.
autrement dit : Travail de l'Énergie

Regroupant diverses techniques dont :

travail du souffle et de la respiration,
travail statique : les postures, la méditation,
travail en mouvement : les Daoyin,
travail des sons

En agissant sur le corps **et** sur l'esprit, il agit sur le stress et les divers maux de notre vie actuelle, tout en assouplissant et en renforçant le corps.

En cas de consignes sanitaires particulières, possibilité de pratiquer en Plein Air.

Matinée

Jeudi 9h-10h30

Dojo - Rue d'Énencourt
60240 CHAUMONT EN VEXIN



INSTANTS TAICHI

Josette DURU
Domitille SOUMAGNAC
Isabelle NICOT

jo659@hotmail.fr
domitille@instantstaichi.com
zaboucev@gmail.com

06 78 30 97 46
06 29 70 96 35
06 09 76 98 75

