

# Qi Gong Taiji Quan

Cours collectifs ou individuels  
Possibilité de cours en visio  
Proposés par l'association **Wuji**

*Epanouissement personnel  
Harmonie du corps  
et de l'esprit*



Contact :

wuji.gaillon@gmail.com

06 03 91 07 68

Heudreville-Sur-Eure Les mercredis



Le **Qi Gong** et le **Taiji Quan** sont deux disciplines très anciennes faisant partie des arts martiaux chinois internes.

Elles allient le travail du corps, de l'esprit et de la respiration à travers des mouvements lents, souples et harmonieux.

Le **Taiji Quan** est un art martial sublimé et pratiqué de manière lente et fluide. Il existe différents styles comprenant des enchaînements à mains nues ou avec arme (épée, éventail, bâton).

Styles enseignés : Yang, Chen, Li et Wu.



Le **Qi Gong** est une gymnastique énergétique faisant partie de la médecine traditionnelle chinoise. Elle peut être pratiquée de manière statique ou dynamique à travers de nombreuses formes.

Enseignements :

- travail postural (arbre),
- mouvements de base,
- formes officielles et traditionnelles

*Bienfaits :*

Renforcement, tonification, souplesse, équilibre et coordination  
Ancrage, gestion du stress, harmonisation du corps et de l'esprit  
Problèmes de dos, digestion, poids, sommeil