



***Cours réguliers de Qi Gong et de Tai Ji Quan (style Chen)**

Anglet uniquement – Cours hebdomadaires

Saison 2018-2019

Centre culturel et sportif des Cigales
33, avenue des Pyrénées
Quartier Montbrun
Anglet

en matinée

lundi : 10 h à 11 h 30 : DAOYIN étirements et qi gong pour les yeux
jeudi : Qi Gong de 10 h à 11 h 30 : étirements et taiji (8 mouvements)

en soirée

lundi : 19 h à 20h 30 : Tai Ji Quan (24 mouvements)
mardi : 19 h à 20 h 30 : Qi Gong taoïste pour les yeux - méditation
mercredi : 17 h00 à 18 h00 : Initiation au taiji (24 mouvements)
18h 30 à 20 h : Etirements + Nei yang gong (1ère méthode)

*Stages et ateliers ponctuels : voir le site

Association ZHONGFU « la vérité intérieure »

Pratiquante, Professeure et enseignante depuis 1995 sur Anglet :

Raymonde Mayer

Diplômée de Wushu de Chine et de France – Arts Martiaux Chinois

Internes et Energétiques (5ème Duan)

Affiliée : Faemc et Agréée « Jeunesse Sport »

Courriel : 61zhongfu@gmail.com

Site internet : www.zhongfu.eu

Mobile : 06 08 80 77 17

Techniques

Art de santé et de longévité

Qi Gong : (Tchi Kong) Gymnastique chinoise dynamique et statique

Tai Ji Quan :(Tai Chi Chuan) Art martial chinois

Les cours (2 gratuits) débuteront le lundi 24 septembre 2018

