



Le Tai Chi est un art martial traditionnel Chinois énergétique, qui permet une détente du corps et de l'esprit à travers des mouvements souples et lents, Cette pratique complète a un effet de relaxation profonde, antistress et confiance en soi. Elle harmonise et équilibre.

**Cours le Jeudi de 9h à 10h15 et de 18h à 19h15
Encadré par Elodie Rosé**

