



# Atelier Tai Chi Chuan

## SAINT-LAURE

### Salle des Fêtes

Venez découvrir une discipline apportant tous les bienfaits d'une pratique physique douce et profonde et une mobilisation de l'esprit par l'attention et la concentration.

Vous apprendrez ainsi à vous détendre et à mieux respirer. Vous ralentirez les effets du vieillissement en assouplissant, étirant et renforçant les muscles. Vous retrouverez équilibre, mobilité et une meilleure coordination gestuelle

Possibilité d'une pratique adaptée sur chaise.

Séances animées par William Barbieri

14h00-15h00

**Lundi 14 Octobre 2024**

**Lundi 4 Novembre 2024**

**Lundi 25 Novembre 2024**

**Lundi 2 Décembre 2024**

**Lundi 9 Décembre 2024**

**Lundi 16 Décembre 2024**

**PARTICIPATION GRATUITE**

**Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.**

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

