

La Rurale propose

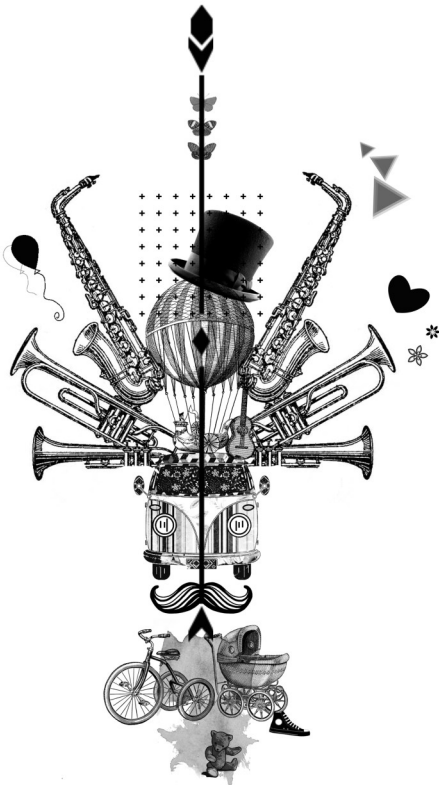
Un cours de

Taiji Quan

Le mardi de 19h à 20h15

à la salle d'animation de

Beaufort sur Gervanne



Début des cours le mardi 2 octobre

Tarif: 180 euros

Le Taiji Quan

Venu de Chine, cet art martial doux et accessible à tous favorise la concentration et la circulation du mouvement. C'est aussi une pratique relaxante et énergisante. L'atelier commence par un Qi Gong qui prépare la coordination et permet de relâcher et assouplir le corps, et se termine avec un des enchaînements les plus pratiqués au monde : la forme de style Yang des 24 mouvements.

Benjamin-Aliot Pagès

Danseur, Benjamin-Aliot se passionne pour les questions de santé suite à des blessures et découvre le Taiji Quan et le Qi Gong auprès de Thierry Baë en 2006, il commence à se former auprès d'une de ses élèves en 2007 puis rencontre en 2008 Martin Du Feu auprès de qui il étudie le Taiji Quan, le Qi Gong des 5 animaux, le Hsing i et le Kung Fu Shaolin, il étudie aussi la pratique à deux appelée Tuishou auprès de Serge Dreyer. Depuis 2017, il enseigne auprès de divers public dont des travailleurs en ESAT.

Plus d'infos sur: <https://grandrivage.net/>