



Atelier de Tai Chi Chuan

La Médiathèque Agnès Varda à L'Isle d'Abeau propose un atelier de « Tai Chi Chuan », le samedi 17 novembre 2018.

Dérouler le fil de «Soi»...une ouverture au Tai Chi Chuan.

Dérivé des arts martiaux, le **Tai Chi Chuan** est une **discipline corporelle** qui fait partie des exercices **énergétiques de la Médecine traditionnelle chinoise**. Durant cette séance, vous découvrirez plus en détails cette pratique, ses principes, son histoire, ses bienfaits et surtout pratiquer !

L'atelier est encadré par la nouvelle école d'arts martiaux de Frontonas « Siu Lam Siu Hung Gar Khin ».

- Sur inscription au 04 74 27 13 38 -

> **Samedi 17 novembre 2018**
à 10h00
Médiathèque CAPI
Agnès Varda / L'Isle d'Abeau