

## Horaires et répartition des cours

À KALTENHOUSE \*\*\*

**Lundi 19h à 20h30**

19h à 20h30 **Qi Gong et Tai Ji Quan**  
avec *Claude*

**Lundi 19h à 20h30** (Débutants )

**Qi gong de longévité**  
avec *Chantal*

À HAGUENAU à « la GRAINE » \*

**Mardi 9h à 10h** (Tous niveaux)

**Qi Gong**  
avec *Michel*

À HAGUENAU à « l' UNION » \*\*

**Jeudi 18h15 à 20h**

**Wudang Tai Ji - Qi Gong**  
Epée et bâton avec *Jean-Marc*



## Le Tai Ji Quan



D'origine chinoise le **Tai Ji Quan** se pratique à tout âge pour un entretien psychique et physique . Cette **technique de maîtrise du corps et de l'esprit**, est une école de volonté douce qui s'applique dans la vie de tous les jours. Son but est de renforcer l'énergie interne. C'est à la fois une gymnastique douce et une méditation active.

Le **Tai Ji Quan** renforce le corps, satisfait les sens et développe l'esprit.



## Le Qi Gong



Le **Qi Gong** est un système ancestral fondé sur divers exercices physiques, respiratoires, posturaux et mentaux. La pratique de ces exercices a pour but **d'ouvrir les canaux énergétiques**, de rétablir leurs circuits perturbés et de nourrir d'énergie vitale les organes internes. Sa pratique est à la portée de tous et est source de **bien-être et d'épanouissement personnel**.

## Contribution financière

### Tarifs et conditions

Les nouveaux sont invités à participer gratuitement 2 à 3 fois aux cours avant de s'engager.

Tous nos professeurs sont affiliés à la FEQGAE Union Pro.

**Prix forfaitaire pour l'année 185 €**

*Prix de revient par semaine : 6,50 euros*

**Tarif couple 310 €**

L'engagement se fait sur une base de 30 semaines. Il est toutefois possible de régler le forfait avec 2 chèques pour profiter d'un paiement échelonné sur l'année. Soit deux chèques de 110 et 75 euros pour une personne ou 160 et 150 euros pour un couple. Le second chèque sera encaissé au printemps.

La contribution annuelle vous permet d'assister à tous les cours de la semaine tout en sachant que le responsable s'en tiendra exclusivement au programme annoncé.

### Début des cours

**Lundi, 18 septembre 2023**

## Lieux de pratique

### Trois lieux de cours

- \* **Association Graine : 7, rue du Rempart HAGUENAU**
- \*\* **Salle de l'Union : 4, rue du Tournoi HAGUENAU**
- \*\*\* **Salle multi-activités : rue des Messieurs direction Étang de pêche KALTENHOUSE**

## Contacts

### Renseignements

**Claude 03 88 63 21 36**

### Adresse mail

[association.tao@laposte.net](mailto:association.tao@laposte.net)

*Réponse rapide*

### Le site Internet

<http://association.tao.free.fr>



# Association TAO

30 ans de pratique 30 ans d'expérience

## Tai Ji Quan Qi Gong



**KALTENHOUSE  
HAGUENAU**