effica Zen
ateliers de bien-être au travail

TAI CHI



OBJECTIF

Une bonne santé physique, mentale et spirituelle

SANTÉ PHYSIQUE

Le Tai-chi est issu de la médecine traditionnelle chinoise. Il s'agit d'une gymnastique énergétique globale.
Dérivé des arts martiaux, le tai-chi comporte un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. Il met aussi l'accent sur la maîtrise de la respiration. La pratique vise entre autres à améliorer la souplesse, à renforcer l'équilibre et à maintenir une bonne santé physique, mentale et spirituelle.

En pratique

EXPERT

Professeur de Tai Chi

PARTICIPANTS

10-12 personnes

MATÉRIEL

une salle de sport / ou sur une terrasse

FORMAT

atelier d'1 h (possibilité d'un format plus court ou plus long)