



TAI CHI & CH'I-KUNG SCHULE
GISA ANDERS

Hochwaldstr. 45a, 61231 Bad Nauheim
Telefon 06032 – 307 61 63
Telefax 06032 – 307 60 48
E-Mail gisa_anders@arcor.de
www.taichi-frankfurt-badnauheim.de



„Un long voyage débute par la première étape“

„Souple comme un enfant, robuste comme un bûcheron et paisible comme un sage“(Classic. Texte TCC).

Le Yang Taichi Chuan de style originel constitue un art martial interne chinois pratiqué aussi bien pour la défense que pour ses avantages au niveau de la santé. Le T.C.C. est souvent décrit comme „une méditation en mouvement mais il pourrait tout aussi bien être nommé médicament en mouvement. Il est généralement pratiqué pour une variété de raisons différentes: Technique martiale très douce et longévité. Aujourd’hui le T.C.C. s’est répandu dans le monde entier. La recherche médicale a démontré que le T.C.C. est utile pour réduire le stress, équilibrer les relations entre le corps et l’esprit, la détente et la concentration. Bien que le T.C.C. soit lent et douce, il ne vous essoufflé pas, et concerne les éléments clés pour rester en forme: la force musculaire, la souplesse, l’équilibre et l’aerobic combines.

Pendant le cours les étudiants sont d’abord en contact avec de mouvements taoistes de santé et ceux du Ch’i-gong qui sont d’abord axés sur la relaxation. Cette symbiose du corps et de l’esprit montre les principes de la T.C.C.: le corps droit, les genoux fléchiq et les épaules détendues. Ces positions permettent la circulation du Ch’i, c’est-a-dire de l’énergie vitale ou le souffle. Ensuite, les étudiants apprendront la T.C.C.-Form, toujours en douceur les mouvements qui procurent souplesse et concentration. Les Ch’i-tests et les arts techniques martiaux sont inclus dans les lecons. Il est possible de se procurer des DVD pour pratiquer chez soi. Pour de plus amples informations et les inscriptions priere de contacter Gisa Anders 06032-3076163 ou gisa_anders@arcor.de

Cours des vacances au places particulier très puissamment:

- **Bagno Vignoni, Toskane** **17.05.20-24.05.20**
Le programme a la demande
- **Hotel Bella Vista/Trafoi, Tyrol du Sud** **04.10.20-11.10.20**
www.bella-vista.it
- **Voyage spirituelle Nepal** **07.08.20-21.08.20**

