

- Expérimenter et comprendre les principes du *Tai Ji* et L'action des lois d'équilibre: *Yin Yang*, dans ses gestes quotidiens
- Libérer son corps des tensions inutiles, le placer dans une verticalité juste,
Apaiser son mental, faire circuler son *Souffle*...
- Ouvrir des espaces de conscience pour rejoindre l'instant présent

Enseignante : Cilica Chlimper - : Diplômée de l'enseignement supérieur, elle pratique le Tai Ji et le Qi Gong depuis 40 ans et enseigne ces disciplines depuis 20 ans, plus de 200 personnes participent à ses cours et sessions de formation chaque année.

Son parcours est enrichi d'expériences dans les domaines de la danse, du travail de la voix et du clown

Horaire: Samedi **14h30-17h30**, Dimanche **9h-12h**

Lieu: Salle municipale **d'Alos Ariège 09200**

Tarif : 50€ la session 80€ si inscriptions aux 2 sessions

A voir : <https://youtu.be/rKGwhFADmma>



DOUCEUR DE VIE



06.12.65.63.88 et 05.61.03.59.93

douceurdevie31@gmail.com

www.douceurdevie.com