

## Taiji-Qigong

## Adultes



### Responsable du cours :

#### Nicole Henriod

Nicole Henriod pratique le Taiji depuis plus de 40 ans et l'enseigne depuis 1995. Elle s'est formée auprès de Wang Yen Nien à Taiwan et Charles Li à Paris. Elle poursuit sa formation auprès de maîtres chinois de différentes écoles et est membre du Collège européen des enseignants du YMT.

### Tarifs :

35 cours répartis sur 5 périodes :  
cours de 75 ou 90 min. CHF 195.- / période  
cours de 120 min. CHF 220.- / période

### Horaires et salles :

Mardi de 18h30 à 20h30, *salle 3-4*  
Mercredi de 18h30 à 20h00, *salle 1*  
Vendredi de 11h30 à 12h45, *salle 3-4*

### Contenu :

En Qigong l'accent est mis sur les dynamiques saisonnières afin de renforcer nos résistances contre les agressions du moment.

Dans la pratique du Taiji sont enseignés l'enchaînement traditionnel de l'école Yang, l'éventail, l'épée, le bâton et la poussée des mains (Tuishou).

Une attention minutieuse est apportée à la juste posture afin de conserver un bon équilibre et des articulations saines.

### Equipement:

Tenue confortable et baskets

## Taiji-Qigong

## Adultes



### Responsable du cours :

#### Nicole Henriod

Nicole Henriod pratique le Taiji depuis plus de 40 ans et l'enseigne depuis 1995. Elle s'est formée auprès de Wang Yen Nien à Taiwan et Charles Li à Paris. Elle poursuit sa formation auprès de maîtres chinois de différentes écoles et est membre du Collège européen des enseignants du YMT.

### Tarifs :

35 cours répartis sur 5 périodes :  
cours de 75 ou 90 min. CHF 195.- / période  
cours de 120 min. CHF 220.- / période

### Horaires et salles :

Mardi de 18h30 à 20h30, *salle 3-4*  
Mercredi de 18h30 à 20h00, *salle 1*  
Vendredi de 11h30 à 12h45, *salle 3-4*

### Contenu :

En Qigong l'accent est mis sur les dynamiques saisonnières afin de renforcer nos résistances contre les agressions du moment.

Dans la pratique du Taiji sont enseignés l'enchaînement traditionnel de l'école Yang, l'éventail, l'épée, le bâton et la poussée des mains (Tuishou).

Une attention minutieuse est apportée à la juste posture afin de conserver un bon équilibre et des articulations saines.

### Equipement:

Tenue confortable et baskets