Initiation au Taï Chi

Selon certaines sources, le Tai-chi-chuan existerait depuis environ 500 ans. Sa pratique est ouverte à toutes et à tous car il ne fait pas appel à la force physique.

- VOTRE DEVIS EXPRESS -

Tarif sur devis
Contactez-nous : 01 60 39 58 58

---

*Tarifs HT, applicables en IDF, hors frais d'exploitation éventuelle, de transport des participants et de repas de l'équipe d'animation.

Principe

Rassemblez vos collaborateurs autour d'une initiation au « Tai-Chi », une activité aux nombreux bienfaits pour le corps et l'esprit.

Cette pratique, qui permet d'améliorer la santé par le mouvement, vous permettra d'apprendre avec votre coach à : travailler avec votre corps, relâcher vos tensions et apporter à votre esprit une paix intérieure. Autre avantage, le « Tai-Chi », qui est une source inestimable de bien-être, est aussi un art qui permet de se défendre !

À la fin de l'animation, vos collaborateurs seront mieux préparés à maîtriser différentes situations et à protéger leur corps des maladies. Ils se sentiront en meilleure forme et seront prêts à faire face à tous les types de situations (stress, manque de concentration, tensions musculaires, etc.).

Informations complémentaires

Durée : +/- 1h00