



ATCC

34

Nouveau à Béziers

# TAICHI QIGONG

dès 6 ans

Cours pour enfants  
de 6 à 12 ans



Mardi de 17h15 à 18h

Accueil des enfants dès 17h

Tarif : 40 € / trimestre

*Cours d'Essai gratuit*

Gymnase Georges Brassens  
31 avenue Auguste Albertini  
34500 Béziers

Renseignements : 0622066100  
Site web : [www.atcc34.com](http://www.atcc34.com)



**Pratiquer le Taiji et le Qigong c'est se construire avec équilibre et harmonie.**

**Les jeux ludiques des animaux (tigre, singe, grue, serpent, mante, ours et autres) permettent de construire l'équilibre, développer agilité et souplesse.**

**Les temps de respiration et de méditation permettent de prendre conscience de soi, du monde, de calmer l'agitation intérieure et de favoriser la concentration, le calme.**

**La pratique ludique des armes (bâton, éventail) permet aussi de s'approprier les techniques d'auto-défense ainsi qu'une psychomotricité différente, l'arme constituant le prolongement du corps.**

**Ce cours a été conçu pour que l'enfant s'équilibre, qu'il se construise en harmonie, s'amuse tout en développant ses qualités physiques (souplesse, coordination), mentales (calme, concentration) et énergétiques (vitalité)**

