

**Le vendredi de 19h à 21h**  
**Petite salle d'expression**  
**Complexe Léo Lagrange**  
**25 av de l'Europe, Cachan**

## **Viet Tai Chi**

**« Cultiver la conscience de l'énergie ».**



**Le Viet Tai Chi est une synthèse de transmissions anciennes travaillées d'une façon adaptée à aujourd'hui**

Il s'ajoute à cette pratique une culture spirituelle du corps que l'animateur a pu développer dans ses apprentissages.

On retrouve dans le Viet Tai Chi une méditation continue en mouvement et parfois en musique, afin d'en ressortir toute la beauté intérieure.

Les mouvements suivent des séries, appelées « Kouen », qui peuvent-être isolés afin de pouvoir les travailler en boucle, comme un Qi kong, aux besoins de chacun.e. Il y a trois façons de travailler les mouvements : lent et profond, souple et fluide, dynamique et concentré. Ceux-ci sont adaptés à la mesure de tous avec une pratique de la respiration consciente, globale, développant l'ancrage et l'équilibre.

Ces mouvements sont reliés aux méridiens et aux chakras d'énergie, ils favorisent la santé sur tous les plans, le bien-être et l'éveil.

[souffledartmonie.com](http://souffledartmonie.com)

