



Association de Soutien aux Orphelins du Vietnam

JOURNÉE DE REMISE EN FORME

Par la découverte du Taichi Intégral (postures des animaux)

Qu'il est bon de se détendre, d'oublier le stress, de faire le plein d'énergie et de ressentir la joie de vivre.

Le Taichi Intégral combine le Tai chi, le Qi Gong et le Yoga. Il favorise l'interaction corps et esprit. Pendant cette journée, nous nous laissons aller au plaisir de découvrir la souplesse du papillon, l'équilibre de la grue, la concentration du buffle... entre autres animaux. Les mouvements d'auto massage et de relaxation nous réconcilient avec le corps souvent malmené et oublié. Ce stage est ouvert à tous. Il n'est pas nécessaire d'avoir une expérience préalable.



Lieu : Fondation d'Auteuil, 6 avenue Franklin Roosevelt, 94320 THIAIS
Date: **Samedi 30 septembre 2017** - de 10h à 17h
Accès : RER C, gare de Choisy le Roi et 10mn de marche
Bus 183, de la Porte de Choisy, arrêt Verdun Hoche
Voiture : parking possible dans la Fondation.

Animatrice : Bich TRINH, formée au Taichi Intégral de Maître Hang Truong
Prévoir : Tenue souple, chaussures souples ou grosse paire de chaussettes, facultatif : tapis de gym ou paréo ou petite couverture.

Participation: 35 euros pour la journée, 20 euros pour étudiants.
Le repas est compris

Inscription : bichdao@wanadoo.fr, téléphone : 06 18 91 15 03

le bénéfice de la journée est entièrement réservé aux orphelins du Vietnam .

Bulletin d'inscription au Taichi intégral

Nom, Prénom.....
Adresse.....
.....
Téléphone.....email.....

Adresser à ASSORV
4 rue Ernest Hemingway
94320 Thiais

Joindre 10 euros d'arrhes, avant le 23 septembre