

# TAIJI SHAN 太极扇

« *Exprimez l'énergie qui vous anime* »



## Le Taiji Shan – L'Eventail du Taiji

- ☯ **Forme de Qi Gong en déplacement reposant sur un enchaînement codifié de mouvements précis, fluides et très toniques**
- ☯ **Stimule le corps tout entier : équilibre, force et souplesse musculaires, mobilité articulaire, capacité respiratoire, concentration et coordination**
- ☯ **Procure une belle vitalité, de la joie et une acuité des sensations...**
- ☯ **Séances animées par Martina Vergin, certificat d'instructeur de Taiji Shan de l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong .**

**Pré-requis :** des bases solides en Qi Gong et/ou Tai Chi Chuan ainsi qu'une bonne condition physique cardio-vasculaire et ostéo-articulaire.

