

COURS DE
TAÏ SHIN KI HÔ
EN PLEIN AIR, PARC DU CHÂTEAU
TOUS NIVEAUX



Par **Alain Jacopino**

*Diplômé en Yoga Chinois, de la
FFEPMM et de l'Ecole Sakura
Expert en Arts Internes chinois*



Les cours ont lieu au Parc du Château, 74800 La Roche sur Foron
Informations : 06 87 50 43 08 / eurl.senki@orange.fr

**LUNDI 6, JEUDI 16, ET LES MARDIS 21 ET 28 JUILLET - LES MARDIS 4 ET 25 AOÛT,
DE BEAU TEMPS.**

**DE 18H30 À 19H30 - QI GONG
JUSQU'À 20H - TAÏ CHI**

PARTICIPATION **5 €** PAR COURS ET PAR PERSONNE !!

PARTICIPATION **5 €** PAR COURS ET PAR PERSONNE !!

Qu'est-ce que le Tai Shin Ki Hô ? Cet art est communément appelé « gymnastique de longévité et de santé », Elaboré en une forme gestuelle, il associe le mouvement lent et harmonieux et différentes techniques de respiration. Il participe à la régulation et au rééquilibrage global du corps, au bien-être et à l'amélioration de notre potentiel vital. Elle nous ouvre à une nouvelle disponibilité, qui s'expriment au travers de nos actes et échanges quotidiens.

Il n'existe pas de contre-indications pour exercer cette discipline.

www.ecolesakura.com