



ASPA TAI CHI - CHI GONG



QUI SOMMES-NOUS ?



Dans le cadre de l'**ASPA**, nous sommes un club associatif ayant pour vocation la pratique du **Tai Chi - Chi Gong (gymnastique chinoise de santé et d'équilibre)**. L'activité s'adresse à un public très large, hommes ou femmes, quelles que soient les conditions physiques ou l'âge, en raison de la lenteur des gestes et de son adaptation possible à chacun. Cet art du mouvement se base sur la compréhension énergétique telle qu'elle est connue dans l'acupuncture chinoise.

NOS ACTIVITÉS ?

- apprendre à mouvoir son corps de manière **complète**
- permet une circulation équilibrée de l'**énergie vitale**
- bienfaits ressentis par cette pratique : **vitalité, confiance en soi, lâcher-prise, détente.**



CLES
Coopérations Locales
et Environnementales en Synergies
PORTS DE STRASBOURG



COMMENT S'INSCRIRE ET QUELLES MODALITÉS ?

Si l'aventure vous tente, une **séance de découverte** est proposée le **mercredi 29 janvier 2020**.

Les séances sont animées par **Josette Karch, animatrice « Tai Chi et Chi Gong Adaptés »** - Association ARTS CALISTHENICS-TAI CHI et CHI GONG ADAPTÉS.

À l'issue de ce cours d'essai, les adeptes s'engagent pour **19 cours** qui seront dispensés, entre janvier et juin 2020, pour **5 €/cours, soit 95 € + 28 €** de cotisation à l'ASPA.

Prévoir :

- **une tenue souple et sportive,**
- **une petite bouteille d'eau.**



OUÙ NOUS TROUVER ?

Les cours se tiendront à l'**Hôtel d'entreprises des Forges**, 81 rue du Rhin Napoléon à Strasbourg, tous les **mercredis** de **12 h 30 à 13 h 30**.

Josette KARCH
josette.karch@fr.rhenus.com - Fixe → **03 88 34 95 50**

CONTACT



CLES
Coopérations Locales
et Environnementales en Synergies
PORTS DE STRASBOURG

PAS

PORT AUTONOME DE STRASBOURG

