



« GOOD MORNING TAI CHI »

COURS DE TAI CHI CHUAN ET DE QI GONG

Sous l'égide de l'AEJJR (Association des Anciens Elèves du Lycée Jean-Jacques Rousseau) et de la Maison de l'Inde (Cité Internationale Universitaire de Paris)

Le **TAI CHI CHUAN**, historiquement un art de combat chinois, est devenu une discipline de bien-être et de santé dont la pratique régulière permet d'améliorer la santé et les capacités de concentration et d'harmonie entre le corps et l'esprit et de contribuer ainsi au ralentissement du processus de vieillissement.

Le **QI GONG**, faisant partie de la culture chinoise depuis des millénaires et constitué de postures, de mouvements et de déplacements variés et tout en douceur, permet de sensibiliser et de renforcer le « **Qi** » (**Khi**) ou énergie vitale, de vitaliser les organes essentiels du corps et de prolonger la longévité.

La pratique de ces deux disciplines, largement répandues en Occident, est ouverte aux personnes des deux sexes et de tout âge.

A partir de début 2013 !

PREMIER COURS LE JEUDI 10 JANVIER 2013

- **Maison de l'Inde (Cité Internationale Universitaire de Paris)**
7R, Bld Jourdan 7014 Paris, métro « Cité Universitaire » (RER B), Terminus bus 21 et 67
Le jeudi : 18h30 -20h (Salon du 1^{er} étage)

- Cours assuré par **Thai Quang-Nam** (JJR, promotion 64 ; Professeur de Tai chi chuan et de Qi Gong ; membre de la Fédération française de Qi Gong ; longue expérience d'enseignement de ces deux disciplines)
- **Tarif : 50 euros/mois/personne.**
- L'ensemble des bénéfices de ce cours sera versé au **Fonds social de l'AEJJR** pour des projets sociaux et humanitaires en France et au Viêt Nam
- Une information plus détaillée sur cette prochaine activité sera diffusée vers la fin de l'année.
- **Renseignements et pré-inscriptions :**

AEJJR (Affaires culturelles et sociales) : <http://aejjrsite.free.fr>

Thai Quang-Nam : tél : 01.84.06.82.24 ; Portable : 07.62.13.39.54 ;

e-mail : thai_unesco@yahoo.fr

NE PAS JETER SUR LA PLACE PUBLIQUE. MERCI