

Le comité Départemental E.P.M.M.  
Sports pour Tous Ardennes



organise un stage

# TAI CHI CHUAN

(style Chen)

le 24 novembre 2007  
De 14 h 00 à 17 h 00

Au COSEC  
08500 LES MAZURES

Ce stage est ouvert  
à tous, animateurs,  
adhérents, licenciés  
E.P.M.M. et non-  
licenciés.

Tarif :  
15 €

Animé par Jean-Noël POUCET

Praticien en médecine traditionnelle chinoise

Enseignant de l'école Chen en Tai Chi

Master de Qi Gong thérapeutique

Le Tai Chi Chuan est un art martial chinois interne. Les mouvements sont lents, amples et les spirales ne sont jamais interrompues.

Les bienfaits du Tai Chi Chuan sont ressentis sur tous les plans de l'être :

Physique : La mise en œuvre de toutes les articulations et de la relaxation permet d'acquérir la souplesse, l'équilibre et une musculation harmonieuse.

Emotionnel : la coordination de la respiration, du mouvement lent et de l'esprit permet un véritable centrage, ouvrant ainsi à plus de sérénité.

Mental : Le lenteur des gestes qui s'enchaînent continuellement permet de relaxer le mental. Le Tai Chi Chuan est parfois appelé « la méditation en mouvement ».



Si vous souhaitez participer à ce stage, il suffit de retourner le coupon-réponse ci-dessous avant le 17 novembre, accompagné de votre règlement à l'ordre du CD EPMM Sports pour Tous Ardennes. Tout coupon-réponse retourné sans règlement ne peut pas faire l'objet d'une réservation ferme.

## COUPON-REPOÑSE TAI CHI CHEN—24 novembre 2007

Nom-Prénom : .....

Adresse : .....

☎ : ..... ) : .....

Licence E.P.M.M.      Oui       Non

COMITE DEPARTEMENTAL EPMM Sports pour Tous Ardennes

16 rue Pierre Gillet—BP 354

08105 CHARLEVILLE-MEZIERES

Tél/Fax 03.24.54.51.06. E-mail : cdepmm08@wanadoo.fr