

Classe d'introduction au tai chi taoïste à Eastman

Pour vivre l'expérience d'une méditation en mouvement et d'un meilleur bien-être physique, mental et spirituel.

Cette activité se veut une classe d'introduction à l'apprentissage des mouvements d'un enchaînement de tai chi taoïste. Plus précisément, c'est l'apprentissage des 17 premiers mouvements qui est privilégié.

La pratique de ces mouvements permet d'exercer le corps dans son ensemble et vise la détente et la tranquillité d'esprit dans son exécution. Pour ce faire, l'instructeur utilise une pédagogie de l'observation et de la répétition du mouvement. Le tout en misant sur le confort, l'équilibre et le plaisir.

Cette activité est assurée par un instructeur accrédité par le Fung Loy Kok Tai Chi Taoïste^{MC}. L'institut de taoïsme Fung Loy Kok est un organisme de bienfaisance enregistré. Sa mission consiste à rendre accessibles les bienfaits des arts Tai Chi Taoïste^{MD} afin que tous ceux qui le souhaitent puissent profiter de leurs nombreux bienfaits.