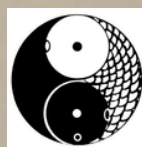


# TAICHI CHUAN

**Avec Michel Douiller 5ème duan FAEMC**

Le Taiji Quan (ou Tai Chi Chuan) est un Art Martial “interne” fait de mouvements lents et précis. Praticué régulièrement – en Chine on s’y exerce quotidiennement à tout âge – il développe la souplesse, l’équilibre, la coordination entre le mouvement et la respiration. Il aide à mieux gérer le stress quotidien et stimule les principales fonctions vitales; il est ainsi garant d’une meilleure santé jusqu’à un âge avancé.



## **Initiation et perfectionnement**

**Dimanche 14 et 21 juin 2026**

**de 9h à 11h**

**dans le jardin de Laura Soubeyrand  
à Saint Maurice d'Ibie**

Tarif: 15 € la séance, forfait de 25 € pour les  
deux séances

**Renseignements et inscriptions**

**Laura 06 24 27 19 95**

**Michel 06 72 68 01 25**