

Bulletin d'inscription 2025-2026

Ateliers TaiChi à Allevard ☯ de 9h30 à 12h

Vous vous engagez pour 4 ateliers :

19 Oct & 14 Déc 2025, 22 Fév & 19 Avr 2026

☐ **TaiChi 4 ateliers 100€**

ou

☐ **Je m'inscris à un seul atelier 30€**

le : ____/____/____

Montant total du règlement : €

Règlements par chèque à l'ordre de 'O Jardin des Arts et de Soi' ou en espèces

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

Tel : ____/____/____/____/____

Mail : _____@_____

Fait à _____, Le _____

Signature

Descriptif des stages TaiChi & Energie vitale 2025-26

Objectif: développer la conscience corporelle, afin de mobiliser l'énergie interne Qi, pour gagner en souplesse, en mobilité, apaiser le mental et dénouer les tensions.

Les bienfaits se ressentent sur tous les plans physiques et psychiques.

Déroulé d'une séance: Exercices simples mobilisant l'ensemble du corps | Tests avec partenaires pour ressentir et corriger sa posture | Apprentissage des mouvements de la Forme du TaiChi.

Pour qui? Accessibles à tous, une pause bien-être pour les débutants, ainsi qu'à ceux qui souhaitent approfondir leur pratique de la Forme (1^{ère} Partie).

Toute inscription est ferme et définitive, En cas d'abandon, ou absence aucun remboursement ne sera effectué