

LE NOUVEL AN CHINOIS AVEC LES ADHERENTS AU TAIJI



Après l'année du coq de fer, les asiatiques célèbrent l'année du chien de terre qui annonce une période positive dans tous les domaines.



Nos adeptes du Tai Ji ont démarré la séance par du QI GONG en mouvements d'assouplissements et d'équilibre

Puis ils ont continué sur le TAI JI avec « la petite forme de Pékin » en 24 mouvements enchaînés sur une musique asiatique très mélodieuse.



La séance se termine toujours par des automassages pour un bien être absolu.

Après cette séance, le nouvel an chinois fut fêté comme il se doit dans la tradition par leur professeur Henri qui leur a offert quelques douceurs accompagnées de thé.

