T'AI CHI

Professeur/Instructor : Kim Prangley
Inscription/Registration : kadelaide2000@yahoo.com

Horaire/Schedule	Friday, 1:00 to 2:30 pm	Vendredi, 13h00 à 14h30
Date	January 12 to April 26	12 janvier au 26 avril
Coût/Cost	$195 for 16 sessions	195 $ pour 16 séances
Langue d'instruction/ Instruction language	English	Anglais
Note	The class will be held if there is a sufficient number of participants	Le cours se tiendra s'il y a un nombre suffisant d'inscriptions

Description :

T'ai Chi: good for the body, good for the mind, good for the soul! T'ai Chi is a gentle form of exercise that helps bring your entire system into balance through movement, breath and visualization. Known as an 'innercise' T'ai Chi works with the meridian system in our bodies, regulating the flow of 'chi' or energy to bring you optimum health. T'ai Chi has many health benefits and a positive impact on several health issues such as heart problems, diabetes, osteoporosis, asthma, stress and more.

T'ai Chi: bon pour le corps, bon pour l'esprit, bon pour l'âme! Le T'ai Chi est une forme douce d'exercices qui met tout votre système en équilibre à travers le mouvement, la respiration et la visualisation. Connu comme « innercice », le T'ai Chi travaille avec le système méridien du corps, régularisant le flux de « chi » ou énergie permettant d'atteindre une santé optimale. Le T'ai Chi a un effet positif sur la santé et est bon pour les problèmes cardiovasculaires, le diabète, l'ostéoporose, l'asthme, le stress, etc.