

# Tai Chi / Pa Kua Qi Gong Méditation

Santé & bien-être



Espace Vital vous propose une pratique de santé regroupant Ba Gua Zhang (similaire au Tai Chi Chuan), Qi Gong et méditation. Les exercices proposés vous permettront de :

- *développer la maîtrise de votre respiration*
- *tonifier vos muscles et renforcer vos articulations*
- *apprendre à être à l'écoute de votre corps*

Le but de cet enseignement adapté à tous est de vous faire acquérir les outils pour entretenir votre santé et vous libérer du stress afin d'accéder à un bien-être au quotidien.

lundi & jeudi : 18h à 19h • samedi : 9h à 10h30.



ESPACE VITAL  
Arts martiaux, sports & bien-être

4, rue François-Mireur  
34000 Montpellier  
tél. 06 03 59 27 58  
info@espacevital.fr

WWW.ESPACEVITAL.FR