



## **Atelier CHENG HSIN avec Elizabeth SAETIA Wanna have some fun?**

*Découvrez la puissance d'une force sans effort et la magie d'une interaction fluide.*

Elizabeth SAETIA découvre le Tai Ji Quan en 1998. Ce qui n'était qu'un passe-temps devient rapidement une passion profonde qui transforme sa vie. Pratique intensive, stages et approfondissement théorique la conduisent à adopter le Tai Ji Quan comme art de vivre.

Aujourd'hui, sa pratique est guidée par la recherche du mouvement sans effort et d'une meilleure connaissance de soi. Elle met l'accent sur l'unification du corps et de l'esprit, soutenue par une base solide de respiration. Elizabeth apprécie particulièrement la dimension ludique de cette exploration, sans tomber dans un esprit d'affrontement, afin de préserver l'intégrité et d'éviter les blessures.

Thème du stage: Grâce à des exercices simples mais profonds, vous développerez des qualités essentielles : relaxation, calme, enracinement, centrage et unification. Dans les pratiques à deux, vous découvrirez également l'importance de céder, suivre, rejoindre et guider avec fluidité et clarté.

Cet atelier est une expérience unique, à la fois ludique et transformatrice, qui vous donnera des outils précieux pour cultiver une présence harmonieuse et une relation à l'autre plus intuitive.

*Plongez dans l'univers du Cheng Hsin : une approche qui allie puissance, légèreté et connexion. Inscrivez-vous maintenant et vivez une transformation qui résonnera bien au-delà de cet atelier !*

4 octobre 2025

**Lieu :** A la Maison Verte - 127 rue Marcadet 75018 PARIS -Tél : 06 21 60 52 52

**Email:** lefildesoie68@yahoo.fr

**Site:** <http://qi-gong-tai-chi.fr>

**Horaires :** Samedi 9h30 à 12h30

**Tarif:** 50€

---

### **Bulletin d'inscription**

A retourner à l'association *Le fil de soie*, 48 rue Franklin - 68200Mulhouse

Nom, Prénom :

Adresse :

Tél:

Email:

☐ Je m'inscris l'atelier cheng hsin du      et joins un chèque d'arrhes de 20 euros non remboursable  
sauf annulation à l'ordre de l'Asso « Fil de Soie » (le chèque d'arrhes ne sera encaissé qu'après le stage).