



Atelier Qi Gong Tai Chi Cheng Hsin avec Elizabeth SAETIA

**10 octobre 2026
14 novembre 2026
16 janvier 2027
13 mars 2027
26 juin 2027**

*Découvrez comment bouger le corps 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.

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€