

DE VRIJE TAI-JI BEWEGING PEPINGEN

TWEE UNIEKE STAGES

Iedereen heeft ze wel eens gezien... mensen die in een park of bos trage bewegingen maken alsof ze een geconcentreerde trage dans uitvoeren. Maar tussen de toeschouwer en wat de beoefenaar voelt, ligt er een wereld, neen een planeet van verschil.

STERK ALS EEN ROTSBLOK, BUIGZAAM ALS EEN RIETSTENGEL EN STIL ALS EEN WIJZE

Dit zijn de 3 sterke punten waarop de leden van de Vrije Tai-Ji Beweging Pepingen wekelijks oefenen.

Het rotsblok staat voor een stevige worteling (lees stevig met de voeten op de grond, zowel letterlijk als figuurlijk), buigzaam voor een beweegbaar lichaam (lees betere ademhaling, soepeler gewrichten enz). Dit alles gestuurd vanuit een geconcentreerd brein, waardoor de beoefenaar alleen maar 'hier en nu' kan werken. Het gevolg is een gezonde rustige, maar toch alerte geest in een beweeglijk en sterk lichaam.

De Vrije Tai-Ji Beweging Pepingen is gespecialiseerd in een oude energetische traditionele Chinese stijl (Wu Hao) en is de enige club in België. Hierdoor is er heel veel interesse vanuit binnen- en buitenland, zeker nu ook de medische wereld taiji heeft ontdekt en propageert.

De wekelijkse lessen worden gegeven door Michelle Cornelis, professor aan het Centre d'Actualisation du Potentiel. Vorig jaar bracht zij haar eerste pedagogisch werk uit : beschouwingen voor het onderwijzen van de 46-vorm van de Wu Hao-stijl. Samen met 2 assistenten, beiden gediplomeerde instructeurs aan de Eric Caulier-school streeft men naar een topniveau.

Iedereen kan taiji beoefenen, jong en ouder, ontspannen of gestresseerd, maar ook mensen met MS, fibromyalgie enz...

Er worden 2 OPEN stages georganiseerd die als thema hebben : Nei Gong (innerlijk werk) en de 46-vorm van de Wu Hao-stijl

- 1. Zondag 7 juli 2013 van 10u.-16.30u**
- 2. Zondag 25 augustus 2013 van 10u.-16.30u.**

De stages zijn voor iedereen toegankelijk, ook voor mensen die nog nooit taiji hebben gedaan.

Je kan inschrijven voor één of voor beide stages

Plaats : zaal De Nieuwe Kring, Bellingen

Prijs : 30 € per stagedag, broodmaaltijd s'middags en dranken tijdens de dag inbegrepen.

Inschrijving via www.taiji.comli.com – 02/356 10 27 (Michelle Cornelis) en na betaling op rek BE 77 4231 1164 7142 van de Vrije Tai-Ji Beweging Pepingen met vermelding stage en datum