



# Tai Chi

*à l'Amicale laïque de  
Valence d'Agen*

Le Tai Chi est un enchaînement de mouvements lents, amples et fluides, basés sur la conscience des polarités Yin-Yang en transformation continue.

Il fait travailler toutes les parties du corps qui se délie, se régénère et se tonifie en douceur.

Le corps et l'esprit s'harmonisent progressivement.

*A la Salle Verte  
le vendredi  
de 17h30 à 19h00*

ALVA - 29 avenue de Bordeaux 82400 Valence d'Agen

contact: 05 63 29 13 60 ou [alva2rives.fr](http://alva2rives.fr)