

Le Tai Chi intégral en 10 formes est une série d'exercices physiques, de relaxation et de méditation, qui utilisent conjointement les principes du Tai Chi , Qi gong , yoga et méditation pour former un système holistique intégrant le corps, l'esprit et la spiritualité. Ces exercices allient l'activité et la relaxation, mouvements et tranquillité par la méditation. De ce fait, les 10 formes ne sont pas tout juste des mouvements, mais sont également des moyens pour intégrer le corps et l'esprit.

Les 10 formes débutent avec l'exercice nommé « Ciel » et se terminent avec l'exercice « Terre », le Ciel et la Terre représentant le yang et le yin, les principes de polarité positive et négative de l'univers. Entre ces 2 formes, nous avons 8 exercices représentant les 8 animaux symboliques. Après les exercices, il y a une période de relaxation (la posture du cadavre du yoga), une période de méditation et des auto-massages pour compléter le tout.

Ce système peut changer profondément notre corps et notre esprit d'une façon pratique et solide. Lorsque notre énergie est générée et se développe, nous découvrirons une façon de vivre plus satisfaisante, une meilleure façon de nous exprimer avec amour et attention, une philosophie de vie plus élevée, un point de vue plus ouvert sur le monde.

Pratiquez avec nous au

- **5790 Côte-des-Neiges, 3e étage, Montréal**
(classe en français & anglais)
Samedi : 09:30 - 11:30 am
- **6585 Côte-des-Neiges, Montréal**
(classes en Vietnamien avec quelques traductions)
Mardi : 09:00 - 11:00 am
18:30 - 20:00 pm
Dimanche : 10:00 - 12:00 am
- **803 Ste-Croix, Ville St-Laurent**
(classes en Vietnamien avec quelques traductions)
Jeudi : 19:00 - 21:00 pm

Les classes sont gratuites. Veuillez porter des vêtements confortables et apporter votre tapis de yoga.



Le Tai Chi intégral CK10

Information

www.ck10montreal.com

Email : echi.pham@gmail.ca

Tel : Van (450-812-3564)

Integral Tai Chi in ten forms is a series of exercises, relaxation techniques and meditation. Essentially, the forms combine Tai Chi, Qi Gong, Yoga and meditation into one holistic system that integrates body, mind and spirit. The forms combine activities and relaxation, movements and stillness through the practice of meditation. Thus these forms are not just simply movements, but also are means to spiritual development.

The ten forms begin with the Heaven form and end with the Earth form, Heaven and Earth representing the 2 principles of yang and yin, the positive and negative polarities in the universe. In between these 2 forms, there are 8 exercises represented by 8 symbolic animals. After the exercises, there is a period of relaxation (yoga's corpse pose), a short meditation and self massage to complete the whole practice.

This system can deeply change our body and mind in a practical and solid way. As our energy generates and expands, we will discover a higher philosophy, a larger worldview, a more satisfying way of living and a better way of expressing ourselves, filled with love and care.

Join our classes at

- **5790 Côte-des-Neiges, 3rd floor, Montréal**
(class in French & English)
Saturday : 09:30 - 11:30 am
- **6585 Côte-des-Neiges, Montréal**
(classes are in Vietnamese with some translation)
Tuesday : 09:00 - 11:00 am
18:30 - 20:00 pm
Sunday : 10:00 - 12:00 am
- **803 Ste-Croix, Ville St-Laurent**
(classes are in Vietnamese with some translation)
Thursday : 19:00 - 21:00 pm

Classes are free. Please wear comfortable clothes and bring your yoga mat.

Information

www.ck10montreal.com

Email : echi.pham@gmail.ca

Tel : Van (450-812-3564)



Integral Tai Chi CK10