



**L'Association Rouennaise d'Arts  
Martiaux vous propose des cours de Tai  
Chi et de Qi Gong Santé tout au long de  
l'année à la Maison de Quartier St  
Nicaise.**



Maison des Associations, BL 53  
11 Avenue Pasteur, 76000 Rouen



06 67 60 43 54  
06 13 69 60 34



[aram76@live.fr](mailto:aram76@live.fr)  
[www.aram76.fr](http://www.aram76.fr)



# Nos Disciplines



## Tai Chi Chuan

**Bien-être, Détente, Harmonie du Geste.**

Cet art martial d'une grande beauté et d'une grande fluidité est également une forme de gymnastique douce.

En adoptant le style le plus populaire, le style Yang, nous pourrions mettre l'accent sur la recherche de l'équilibre, de la souplesse, de la concentration, du maintien de la forme physique et du bien-être.

En salle ou bien en extérieur, le Tai Ji se pratique seul, accompagné mais également à mains nues, en maniant l'épée ou le bâton.

## Qi Gong Santé



**Santé, Respiration, Équilibre, Longévité.**

Né de la régulation du corps, du souffle et du cœur, on surnomme également cet art « unité des trois harmonies ».

Véritable mode d'exercice du corps et du cœur, le Qi Gong est facile à apprendre et à pratiquer tout en étant très bon pour la santé et la longévité. Durant nos cours, vous apprendrez à harmoniser vos positions, vos geste, votre respiration ainsi que vos pensées.

Durant toute l'année scolaire, les cours d'A.R.A.M sont pratiqués à l'intérieur comme à l'extérieur.

