

# Atelier de Tai Chi Chuan

## Entre intériorité et puissance

Samedi 25 avril 2026

14h30 à 17h30

Studio Street Art, 63 Blvd Alsace Lorraine, Bayonne  
25€ élève; 30€ extérieur



Dans la lenteur naît le mouvement juste.  
Dans le silence émerge la force.

Le Tai Chi Chuan est un chemin où le corps s'ouvre, où l'esprit s'apaise,  
et où l'énergie circule librement.

À travers la pratique, explorez les principes fondamentaux et les énergies internes (Peng, Lu, Ji,  
An...),

là où le relâchement devient puissance,  
où l'écoute devient réponse,  
et où chaque geste révèle une intention.

Un art pour nourrir & préserver la santé, affiner la perception  
et laisser apparaître une efficacité martiale naturelle, sans tension inutile.

Avec **Fadila Arabat-Ziane**, disciple du maître Wang Xian,

pratiquante des arts internes depuis près de 30 ans et enseignante depuis 2005.  
Son parcours en Chine et son étude du mandarin donnent à sa transmission profondeur et  
authenticité,  
à la rencontre de deux cultures.

Une invitation à ralentir, ressentir,  
et toucher ce qui, dans le mouvement, devient vivant.

**Atelier ouvert à toutes et tous — débutants comme pratiquants**

**Contact & inscription: 0617803293/ 64pleinelune64@gmail.com**