

🕒 Durée : 1 heure

👤 Groupe adaptable

👥 Adultes

👁️ Présentiel / Disponible en vidéo



Besoin d'informations ?

Vous souhaitez obtenir des informations complémentaires sur notre activité et nos ateliers ?

Laissez-nous votre message via notre formulaire ou appelez-nous.

Cours de Tai-chi en Entreprise

Objectif

À mi-chemin entre les arts martiaux et la gymnastique, le Tai-chi est une discipline d'origine chinoise comportant un ensemble de mouvements lents et continus en coordination avec la respiration, sa pratique s'apparente à une méditation en mouvement. Le Tai-chi est une activité adaptée à tous qui maintient en forme et assouplit les articulations tout en apaisant l'esprit et en boostant la concentration des collaborateurs. Ralentissez quelques instants le rythme effréné du quotidien !

Nous vous fournissons

- Un(e) professeur de Tai-chi
- Vidéo Live disponible pour les collaborateurs en télétravail

Vous mettez à notre disposition

- Une salle de réunion, un open space ou un extérieur

NOUS CONTACTER

📍 24 rue Garnier Pages
94100 - Saint-Maur-des-Fossés

✉️ contact@vigi2roues.fr

☎️ +33 (0)6 30 15 97 73

NOS FORMATIONS

- Risques routiers : auto
- Risques routiers : moto
- Risques routiers : piétons/seniors
- Risques routiers : vélo
- Risques routiers : engin de déplacement personnel motorisé
- Risques routiers : villages prévention
- Risques incendie
- Secourisme
- Santé / bien-être
- Auto / Moto / Éco