



Tai Chi Chuan

Style Yang Originel

Pratiqué en Chine depuis des siècles, le Tai Chi Chuan, technique de santé est un art accessible à tous. Le Qi Gong constitue un des aspects du Tai Chi Chuan.



TAI CHI CHUAN

**débutants le Mardi : 18h45 à 20h
salle Lamouroux.**

Avancés le Mardi : 18h45 à 20h25

**renseignement:
06 87 55 10 03**

Que peut-on trouver dans un cours de Tai Chi Chuan ?

Exercices taoïstes, qi gong, forme lente (enchaînement de mouvements), relaxation, etc... Ce temps de pratique est conçu pour accueillir les débutants dans une ambiance propice à retrouver sa propre respiration, un moment entre parenthèses.

Le Tai Chi, décrit comme l'art unique du mouvement parfait, est une méthode qui permet de trouver son centre. L'observation, la sensation interne du mouvement, l'amélioration du schéma corporel, apportent l'apaisement et la sérénité du corps, souplesse, énergie et détente.

Le Tai Chi et Qi Gong sont des techniques de santé éprouvées depuis des millénaires. Apprendre à faire circuler l'énergie dans le corps, ressentir les méridiens d'acupuncture, procure une joie intérieure qui est la meilleure médecine du monde! Les fonctions organiques se régulent et dans le bien être d'une bonne santé commence une nouvelle philosophie du mouvement.

TAI CHI CHUAN : débutants le Mardi de 18h45 à 20h salle Lamouroux

Dans ce cours nous retrouverons la pratique de Qi Gong en guise d'échauffement mais surtout la forme qui est une série de 108 mouvements dans un enchaînement fluide et harmonieux. Pratiqué dans un style de self défense et exécuté lentement et douceur, elle donne l'image d'un mouvement perpétuel et circulaire. La forme permet de reconnaître et de sentir l'unité dans l'action.

Tarif annuel:

TAI CHI CHUAN :245 euros (pour 1 cours hebdomadaire)

*Enseignante: VALERIE IMBERT
élève depuis 13 ans de Chu King Hung qui transmet le Style Yang Originel en Europe.*

**Renseignements: 06 87 55 10 03
rentrée : Mardi 15 septembre 2020**

