

MAISON DES LOISIRS DE CHAMBOURCY

30 rue de Gramont, 78240 Chambourcy
 01 39 65 23 63 - mlchambourcy@orange.fr
 www.mlchambourcy.fr

2018

TAIJI QUAN

2019



Qu'est que le Taiji Quan ?

Le Taiji Quan est une discipline visant d'abord le bien-être et le maintien de la santé au travers d'exercices précis issus des arts martiaux exécutés de manière lente, fluide, circulaire et continue.

L'enchaînement de base (à mémoriser) est considéré comme un qi gong. Son apprentissage et sa pratique régulière peuvent constituer la seule ambition des pratiquants.

Cependant, l'origine martiale des mouvements permet aussi une pratique à deux très ludique et permettant de mieux comprendre les mouvements de l'enchaînement.

Il existe également des enchaînements avec armes traditionnelles (sabre, épée, éventail, bâton ...).

Jean **ASSELIN**

Aude **PEZENAS**

Salle Claude Bessy
 Espace du Panorama
 Chemin du jeu de boules
 Chambourcy

Quels sont ses effets ?

La pratique régulière du TaiChi Chuan travaille la coordination gestuelle et l'équilibre.

Elle développe l'attention, la concentration, la vitalité et conduit à se détendre, se recentrer, s'ancrer au sol et se mouvoir de manière harmonieuse.

Par la mobilisation des articulations en douceur dans la détente et dans la durée, elle a un effet positif sur :

- le système ostéoarticulaire,
- la fonction cardio-respiratoire,
- le système nerveux.

Licence en sus 35€

	31 séances		
Lundi 20h - 21h30	270 €	Lundi + jeudi 3h	450 €
Lundi 20h - 22h30	380 €	Lundi + jeudi 4h	500 €
Jeudi 20h15 - 21h45	270 €	Lundi + jeudi 5h	560 €
Jeudi 20h15 - 22h45	380 €		

Reprise des activités la semaine du 10 septembre