

# TAIJI QUAN



Jean **ASSELIN**

Aude **PEZENAS**

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

## 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 ...).

## 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.

31 séances

Lundi 20h15 - 21h45 <b>270 €</b>	Lundi + jeudi 3h <b>450 €</b>
Lundi 20h15 - 22h45 <b>380 €</b>	Lundi + jeudi 4h <b>500 €</b>
Jeudi 20h15 - 21h45 <b>270 €</b>	Lundi + jeudi 5h <b>560 €</b>
Jeudi 20h15 - 22h45 <b>380 €</b>	

Licence en  
sus 35€



**Reprise la semaine  
du 7 septembre**

01 39 65 23 63 - mlchambourcy@orange.fr