

TAIJI QUAN

Jean **ASSELIN**

Aude **PEZENAS**



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 ...).

Foyer

Maison des Associations
30 rue de Gramont, Chambourcy
Salle Claude Bessy
Espace du panorama, 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.

31 séances

Mardi 9h30 - 11h	278 €	Foyer
Mardi 9h30 - 12h	392 €	
Jedi 20h15 - 21h45	278 €	Salle C. Bessy
Jedi 20h15 - 22h45	392 €	

Licence en
sus 35€



**Reprise la semaine
du 5 septembre**