

Taïchi - Qi-Gong Cesson-Vert-Saint-Denis

les cours de TAICHI à mains nues:

le lundi

1^{er} de 19h à 20h15 (débutant)

2^{ème} de 20h15 à 21h30 (confirmés)

Lieu: Gymnase Alain BOMBARD

le vendredi

De 10h15 à 11h30 (tous niveaux)

Lieu: gymnase Colette BESSON

le cours de TAICHI armes:

Le mercredi

De 20h15 à 21h45

Lieu: Gymnase Alain BOMBARD

Contacts et renseignements

Tel: 0767177018

taichi.qigong.vsd@gmail.com



Notre prof: Claire



Le TAICHI CHUAN

Le tai chi chuan est un art martial interne chinois.

Plusieurs styles existent parmi lesquels le plus ancien, le style CHEN. Compose de mouvements circulaires et fluides, enchaines alternativement dans la lenteur et la rapidité, il se pratique à mains nues ou avec armes (sabre, épée...).

Chaque mouvement de la forme correspond a une application martiale qui se pratique avec un partenaire.

La " boxe de l'ombre" s'exerce aussi a 2 par le tuishou (poussée de mains).

L'enseignement est base sur l'expression de l'énergie au travers du relâchement, de mouvements spirales et de la fluidité des gestes. Souplesse et fermeté, lenteur et rapidité alternent tout au long de la pratique.



Rdv sur notre page

