



Tai Chi Chuan

en Villeneuveois

Style Yangjia Michuan



Gymnastique lente qui entretient votre corps et votre esprit.

Venez le découvrir et le partager avec nous !

06 95 82 35 24 - 06 51 55 99 89

taijisurlot@gmail.com - **Pujols**

Association loi 1901

Vous êtes à la recherche du bien être durable dans votre corps et dans votre tête?

Le Tai Chi Chuan (Tai Ji en chinois) c'est cette fameuse gymnastique, entre méthode de relaxation et art martial qui vous accompagne au travers des mouvements continus et circulaires pratiqués lentement dans la détente mais avec un ordre établi, dans le respect de la forme (des mouvements dans un enchaînement complet).

La pratique régulière aidée de la respiration, améliore la circulation de l'énergie vitale, la souplesse et la mémoire, contribuant à un meilleur équilibre et à l'harmonisation de l'être dans son intégrité. La musculature et l'ossature se renforcent en douceur, les articulations restent souples et gagnent en amplitude sans aucun risque.

Les bienfaits du Tai Chi relevés par le HARVARD MEDICAL SCHOOL

*"Amélioration de la flexibilité, de l'équilibre,
de la force musculaire, de la santé cardiaque, du stress,
de l'anxiété et de l'angoisse".*



Epée



Tui shou



Bâton



*Mouvement
en conscience*



Programmation des cours :

Tous les vendredis en fin d'après-midi au complexe sportif du plateau Lacassagne à Pujols.