



TAÏ CHI

Le Taï Chi ?

Le Taï Chi est un dérivé de l'art martial et **une gymnastique du corps et de l'esprit. Accessible à tous les âges.**

Il consiste en l'exécution d'un enchaînement de mouvements circulaires et continus lents à réaliser dans un ordre précis. La **maîtrise de la respiration** est de mise et les mouvements exécutés debout invitent à la méditation.

Discipline ancestrale chinoise basée sur les principes du Yin et du Yang qui s'assemblent pour s'équilibrer, elle améliore la **souplesse**, la **coordination**, l'**équilibre** et mise sur la **relaxation**.

Objectifs ?

- Développe l'équilibre et la coordination
- Améliore le sommeil et la respiration
- Aide à contrôler le stress
- Travaille équilibre, coordination et posture



Une séance de Taï Chi ?

Mercredi 20h00 – 21h30

Passez un moment convivial, de lâcher prise, tout en se dépensant dans une ambiance chaleureuse.