



1, place A. Mounié  
92160 ANTONY  
Tél: 01 42 37 09 41  
Email : [avf@avfantony.com](mailto:avf@avfantony.com)  
Web: <http://avfantony.com>

**Animatrice : Bako MOUILLERON**

## **ATELIER DE GYMNASTIQUE D'EXPRESSION ET D'ENTRETIEN**

**Les mercredis de 9h00 à 10h45  
au complexe sportif Eric TABARLY (salle de danse).  
Rue de l'Annapurna, 92160 Antony**

**Nombre de participants : 30**

### **Thème :**

Pratique corporelle de la version originale du Tai Chi Intégral

### **Objectif :**

A la fin de l'année, le pratiquant pourra dérouler en parfaite autonomie la série de 10

Enchainements (appelés aussi les 10 formes) du Tai Chi Intégral.

### **Programme :**

L'apprentissage s'effectuera progressivement selon l'enseignement du Maître Hang Truong en Californie. C'est une approche globale et équilibrée de l'évolution personnelle, adaptée à la vie moderne : une contribution innovante à l'hygiène de vie. Elle combine des techniques orientales telles que le Yoga, Qi Gong, Tai Chi Chuan, relaxation et méditation, mais elle ne demande aucun pré-requis dans ces disciplines.

Le corps évolue en mouvement sur une surface de 2 mètres carrés au plus.

La répétition de ces exercices physiques simples augmente la souplesse, l'équilibre, l'endurance, la concentration et l'énergie vitale.

**La classe dure 1 heure et demi dans un espace clair**

**Accessoire :** Prévoir une couverture pour la relaxation à la fin