



ATELIER DE GYMNASTIQUE D'EXPRESSION ET D'ENTRETIEN

Animatrice : Bako MOUILLERON

Les Mercredis 2 groupes

De 9h00 à 10h45 : les avancés

De 10h45 à 12h : les débutants

à l'ESPACE LIONEL-TERRAY (SALLE DE DANSE)

164 bis, avenue du Président-Kennedy

(Bus 197 arrêt Place-de-France

Paladin ligne 3 arrêt Centre Lionel-Terray)

Nombre de participants : 15 + Bako par groupe

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

