



Tai Chi Chuan

Description	Art martial millénaire, le Tai Chi est un système de mouvements lents, où l'on relie l'espace intérieur au monde extérieur. Il développe vigueur et endurance dans la tranquillité et l'harmonie.
Contenu	<p>Il existe plusieurs styles et écoles de Tai chi chuan, comportant des exercices différents. Nous proposons à l'Ecole-club Migros le style Yang, le plus largement répandu en Occident.</p> <ul style="list-style-type: none">• Mouvements / exercices du Tai chi chuan• Introduction théorique au yin et au yang dans le TAO• Se familiariser avec la circulation de l'énergie de vie
Prérequis	Aucune condition préalable n'est requise.
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Vous améliorez votre bien-être physique et psychique ainsi que votre harmonie intérieure.• Vous êtes en mesure de réaliser une suite fluide de mouvements.• Vous approfondissez votre respiration, renforcez votre conscience corporelle et vos mouvements naturels.• Vous connaissez la théorie du TAO et vous savez pratiquer les mouvements du Tai chi chuan de manière autonome.
Informations supplémentaires	Prévoir une tenue confortable
Date	sur demande / D_31002
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 29.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)