



# Tai Chi Chuan: L'Ecole-club relaxe la Suisse

<b>Description</b>	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.
<b>Contenu</b>	<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"><li>• Mouvements / exercices du Tai chi chuan</li><li>• Introduction théorique au yin et au yang dans le TAO</li><li>• Se familiariser avec la circulation de l'énergie de vie</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucune condition préalable n'est requise.
<b>Groupe cible</b>	Adultes
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vous améliorez votre bien-être physique et psychique ainsi que votre harmonie intérieure.</li><li>• Vous êtes en mesure de réaliser une suite fluide de mouvements.</li><li>• Vous approfondissez votre respiration, renforcez votre conscience corporelle et vos mouvements naturels.</li><li>• Vous connaissez la théorie du TAO et vous savez pratiquer les mouvements du Tai chi chuan de manière autonome.</li></ul>
<b>Informations supplémentaires</b>	Prévoir une tenue confortable
<b>Date</b>	sur demande / D_78259
<b>Durée</b>	Total 1.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 0.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Genève (en cours de planification)

**Ecole-club Migros Genève**

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2  
1212 Grand-Lancy

[ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch](mailto:ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

