

Tai Chi Chuan

Description	Le Tai chi chuan, ou «boxe avec l'ombre», est à la fois une méditation et une gymnastique thérapeutique. De même que la vie est déterminée par les polarités du yin et du yang, les mouvements du tai chi chuan épousent l'action réciproque de ces deux forces. Vous apprenez la suite traditionnelle de ces mouvements, exécutés de manière lente et fluide. Vous dénouez ainsi des tensions dans votre corps et laissez à nouveau circuler librement l'énergie de vie du chi. Ce cours convient aussi bien aux débutants qu'aux plus avancés.																														
Contenu	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. <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.																														
Date	03.10.2018 - 30.01.2019 / E_1216825																														
Horaire	18:30 - 20:00 h																														
Jours	Me																														
Durée	15 Jours de cours. Total 22.50 périodes à 50 minutes																														
Ecolage	CHF 405.00																														
Lieu du cours	Rue du Manoir 1, 1920 Martigny																														
Dates	<table><thead><tr><th>Jour</th><th>Date</th><th>Heures</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Me</td><td>03.10.2018</td><td>18:30 - 20:00</td></tr><tr><td>2 Me</td><td>10.10.2018</td><td>18:30 - 20:00</td></tr><tr><td>3 Me</td><td>17.10.2018</td><td>18:30 - 20:00</td></tr><tr><td>4 Me</td><td>24.10.2018</td><td>18:30 - 20:00</td></tr><tr><td>5 Me</td><td>31.10.2018</td><td>18:30 - 20:00</td></tr><tr><td>6 Me</td><td>07.11.2018</td><td>18:30 - 20:00</td></tr><tr><td>7 Me</td><td>14.11.2018</td><td>18:30 - 20:00</td></tr><tr><td>8 Me</td><td>21.11.2018</td><td>18:30 - 20:00</td></tr><tr><td>9 Me</td><td>28.11.2018</td><td>18:30 - 20:00</td></tr></tbody></table>	Jour	Date	Heures	1 Me	03.10.2018	18:30 - 20:00	2 Me	10.10.2018	18:30 - 20:00	3 Me	17.10.2018	18:30 - 20:00	4 Me	24.10.2018	18:30 - 20:00	5 Me	31.10.2018	18:30 - 20:00	6 Me	07.11.2018	18:30 - 20:00	7 Me	14.11.2018	18:30 - 20:00	8 Me	21.11.2018	18:30 - 20:00	9 Me	28.11.2018	18:30 - 20:00
Jour	Date	Heures																													
1 Me	03.10.2018	18:30 - 20:00																													
2 Me	10.10.2018	18:30 - 20:00																													
3 Me	17.10.2018	18:30 - 20:00																													
4 Me	24.10.2018	18:30 - 20:00																													
5 Me	31.10.2018	18:30 - 20:00																													
6 Me	07.11.2018	18:30 - 20:00																													
7 Me	14.11.2018	18:30 - 20:00																													
8 Me	21.11.2018	18:30 - 20:00																													
9 Me	28.11.2018	18:30 - 20:00																													

Ecole-club Migros Martigny Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1
1920 Martigny

eclub.martigny@migrosvs.ch
ecole-club.ch



Tai Chi Chuan

Dates	Jour	Date	Heures
	10 Me	05.12.2018	18:30 - 20:00
	11 Me	12.12.2018	18:30 - 20:00
	12 Me	09.01.2019	18:30 - 20:00
	13 Me	16.01.2019	18:30 - 20:00
	14 Me	23.01.2019	18:30 - 20:00
	15 Me	30.01.2019	18:30 - 20:00