



Découvrir le Tai Chi et le Qi Gong / cours d'été

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.

- 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

- 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

11.07.2020 - 11.07.2020 / E_1424727

Horaire

09:30 - 11:30 h

Jours

Sa

Durée

1 Jours de cours. Total 2.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 34.00

Lieu du cours

Centre sportif Couvet, 2108 Couvet

Dates

Jour

Date

Heures



Découvrir le Tai Chi et le Qi Gong / cours d'été

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Sa	11.07.2020	09:30 - 11:30