



# Tai Chi Chuand ébutant (petit groupe)

<b>Description</b>	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.
<b>Contenu</b>	Il existe plusieurs styles et écoles de Tai chi chuan, comportant des exercices différents. <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>Date</b>	16.08.2021 - 25.10.2021 / E_1481297
<b>Horaire</b>	18:00 - 19:00 h
<b>Jours</b>	Lu
<b>Durée</b>	10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 200.00
<b>Lieu du cours</b>	Rue du Musée 3, 2000 Neuchâtel

Dates	Jour	Date	Heures
-------	------	------	--------

**Ecole-club Migros Neuchâtel** Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Tai Chi Chuand ébutant (petit groupe)

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Lu	16.08.2021	18:00 - 19:00
	2 Lu	23.08.2021	18:00 - 19:00
	3 Lu	30.08.2021	18:00 - 19:00
	4 Lu	06.09.2021	18:00 - 19:00
	5 Lu	13.09.2021	18:00 - 19:00
	6 Lu	27.09.2021	18:00 - 19:00
	7 Lu	04.10.2021	18:00 - 19:00
	8 Lu	11.10.2021	18:00 - 19:00
	9 Lu	18.10.2021	18:00 - 19:00
	10 Lu	25.10.2021	18:00 - 19:00

**Ecole-club Migros Neuchâtel** Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

[ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch](mailto:ecole-club.neuchatel@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

