



Tai Chi Sabres - Découverte

Description

POUR CE COURS LE CERTIFICAT COVID EST EXIGÉ.

Le Tai Chi est une gymnastique douce d'origine chinoise faite de déplacements et de gestes coordonnés, comme une danse. Le Tai Chi Sabre est une forme de Tai Chi style Maître Chen Xiao Wang où les mouvements calmes et fluides sont exécutés en tenant à la main un sabre non- coupant. Cette pratique entretient une circulation harmonieuse de l'énergie vitale, fortifie le corps tout en l'assouplissant et favorise la tranquillité ainsi que la réceptivité de l'esprit.

Contenu

Des enchaînements de figures qui exercent en douceur le corps dans son entier. Ils développent notamment le sens de l'équilibre dans le mouvement, le sens de l'orientation et le sens de la juste mesure dans l'effort musculaire. Ils contribuent à l'assouplissement des articulations et à une meilleure coordination physique. Par leur déroulement lent ils favorisent une respiration naturelle et une meilleure attention aux rythmes naturels du corps.

Objectifs

- Exercer le corps sans l'agresser, le fortifier et l'assouplir en douceur
- Calmer la pensée et mieux l'intégrer dans le moment présent

Date

16.10.2021 - 16.10.2021 / E_1512947

Horaire

12:50 - 14:30 h

Jours

Sa

Durée

1 Jours de cours. Total 2.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 50.00

Lieu du cours

Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Dates

Jour	Date	Heures
1 Sa	16.10.2021	12:50 - 14:30

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS