



# Tai Chi Chuan



## Cours garanti

### 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.

- 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

22.09.2021 - 19.01.2022 / E\_1516547

### Horaire

19:00 - 19:50 h

### Jours

Me

### Durée

15 Jours de cours. Total 15.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 270.00

### Lieu du cours

Place de la Gare 2, 1950 Sion

Ecole-club Migros Sion

Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2  
1950 Sion

[eclub.sion@migros.ch](mailto:eclub.sion@migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Tai Chi Chuan



## Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	22.09.2021	19:00 - 19:50
	2 Me	29.09.2021	19:00 - 19:50
	3 Me	06.10.2021	19:00 - 19:50
	4 Me	13.10.2021	19:00 - 19:50
	5 Me	20.10.2021	19:00 - 19:50
	6 Me	27.10.2021	19:00 - 19:50
	7 Me	03.11.2021	19:00 - 19:50
	8 Me	10.11.2021	19:00 - 19:50
	9 Me	17.11.2021	19:00 - 19:50
	10 Me	24.11.2021	19:00 - 19:50
	11 Me	01.12.2021	19:00 - 19:50
	12 Me	15.12.2021	19:00 - 19:50
	13 Me	22.12.2021	19:00 - 19:50
	14 Me	12.01.2022	19:00 - 19:50
	15 Me	19.01.2022	19:00 - 19:50