



# Tai Chi débutants (petit groupe)

<b>Description</b>	Le Tai Chi style Maître Chen Xiao Wang est une gymnastique douce d'origine chinoise faite de déplacements et de gestes coordonnés, comme une danse. Ses mouvements calmes et fluides sont conçus pour entretenir une circulation harmonieuse de l'énergie vitale, ils fortifient le corps tout en l'assouplissant et favorisent la tranquillité ainsi que la réceptivité de l'esprit.
<b>Contenu</b>	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.
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exercer le corps sans l'agresser, le fortifier et l'assouplir en douceur</li><li>• Calmer la pensée et mieux l'intégrer dans le moment présent</li></ul>
<b>Date</b>	17.11.2021 - 12.01.2022 / E_1520642
<b>Horaire</b>	19:00 - 19:50 h
<b>Jours</b>	Me
<b>Durée</b>	7 Jours de cours. Total 7.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 180.00
<b>Lieu du cours</b>	Rue de Genève 33, 1003 Lausanne

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	17.11.2021	19:00 - 19:50
	2 Me	24.11.2021	19:00 - 19:50
	3 Me	01.12.2021	19:00 - 19:50
	4 Me	08.12.2021	19:00 - 19:50
	5 Me	15.12.2021	19:00 - 19:50
	6 Me	22.12.2021	19:00 - 19:50
	7 Me	12.01.2022	19:00 - 19:50

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

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

