

# Arts de santé, de bien-être et d'équilibre

## Atelier Tai-Chi-Chuan

Le Tai-Chi-Chuan entre dans la famille des arts internes chinoises pour préserver et entretenir sa santé. Les mouvements se structurent sur le principe de la médecine traditionnelle chinoise de la même manière que le Qi-gong, il a pour but de développer le Qi (principe vital) en assouplissant les muscles et les articulations.

Souvent assimilé à un art martial dit « interne », il a pour caractéristique de renforcer naturellement le système immunitaire. L'enchaînement des mouvements circulaires permet aussi d'améliorer la coordination entre les jambes et les bras pour relier l'ensemble au centre de gravité. Sa pratique peut compléter voire améliorer la pratique du Qi-gong

Ce moment sera consacré à l'apprentissage, au perfectionnement ou à la découverte des 3 parties (Terre – Ciel – Homme) qui constituent l'enchaînement de la forme traditionnelle Yang (du style Mt Yang Zhenduo).

### Date et programme :

Le 25 mai de 14h00 à 17h00 : apprentissage et pratique de la 1<sup>ière</sup> partie

Le 26 mai 9h00 à 12h00 : apprentissage et pratique de la 2<sup>ième</sup> partie

13h30 à 16h30 : apprentissage et pratique de la 3<sup>ième</sup> partie

Lieu : Salle des fêtes du Moulin à Bussurel (70400)

Coût : 25 euros par ½ journée par personne, stage complet 50 euros par personne

Renseignements et réservations: S.Montan 06.76.41.2076

-----  
Inscription à remplir par le bulletin ci-dessous

Mme – Mr (Nom – Prénom)

.....

Adresse mail .....

Souhaite participer à cette action et s'acquitte de la somme de :

valant inscription à l'action ( si par chèque, libellé à l'ordre de La Vaudoise Tai-Chi-Chuan)

Signature