



Salle des fêtes,

le mardi de 20h45 à 22h15 : tous niveaux  
de 20h45 à 22h45 : avancés

**Séance d'essai sans engagement.**

Le taichichuan (ou taijiquan) est *un art du corps en mouvement* qui privilégie le calme, la souplesse, la fluidité et la lenteur mais demeure un art martial.

*L'enchaînement de base* (effectué en solo) améliore la coordination gestuelle et l'équilibre. Mobilisant les articulations en douceur dans la détente, il a un effet positif sur le système ostéoarticulaire, la fonction cardio-respiratoire et le système nerveux.

Il développe l'attention, la concentration (et la mémoire), la vitalité et conduit à une détente, un recentrage, un ancrage au sol, qui en font aussi une gymnastique anti-stress.



C'est aussi *un art martial* qui, dès le début, propose des exercices à deux de manière ludique dans l'ouverture, la réceptivité, la complémentarité (yin/yang) et le respect du partenaire.

Cette pratique à deux est indispensable pour comprendre les principes et le sens des mouvements de l'enchaînement de base.

La pratique peut comprendre des enchaînements et exercices effectués avec les armes traditionnelles (sabre, épée, bâton, éventail ...).

Cet ensemble d'activités concourt au développement de la personnalité et renforce la confiance en soi.

