

Tai Chi Yang Chen : C'est la rentrée pour l'association auscitaine



Tai Chi Yang Chen : C'est la rentrée pour l'association auscitaine

L'association Tai Chi Yang Chen donnera ses premiers cours de Tai chi Chuan à Auch les mardis de 11 heures à 13 h 30 au Gymnase Carnot et les jeudis de 18 heures à 20 heures au Gymnase de la Réthourie.

Le Taiji Quan est une discipline qui fait partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Il met l'accent sur la détente du corps appelée "Fang Song". Sa pratique améliore la souplesse, la représentation du schéma corporel, favorise la coordination des mouvements, renforce l'axe du corps, travail sur l'équilibre et entretient la mémoire. Il permet donc de se maintenir en bonne santé physique et mental. Lors des cours, différents exercices seront abordés : QiGong , Jiben Gong, travail à deux et enfin de séance l'apprentissage de l'enchaînement.

Information sur Site : taichi-auch.fr ou tél :06.83.87.49.91



taichistage.jpg