

## Taï Chi reprise des cours



Taï Chi reprise des cours

L'Association Taï Chi Maignaut a repris ses activités, dans le respect des consignes sanitaires, depuis le 7 septembre. Des cours de Taï Chi Chuan ouverts à tous sont proposés les lundis de 18h30 à 20h00 à la Salle Polyvalente de Maignaut-Tauzia.

D'origine chinoise, le Taï Chi Chuan est un enchaînement de mouvements lents exécutés en groupe dans un ordre préétabli. Il est réputé pour ses bienfaits sur la santé : il améliore la souplesse, l'équilibre, la coordination des mouvements, la posture et le bien-être en général. Il permet également de « débrancher » une partie de la journée afin de retourner plus détendu aux diverses tâches de notre vie moderne.

Sans condition physique particulière, il peut être pratiqué à tout âge.

Les cours sont dispensés par Frédéric Bacquey, diplômé de la Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois.

Les inscriptions ont lieu tout le mois de septembre, le premier cours d'essai est gratuit.

Renseignements : [tai-chi-maignaut.jimdosite.com](http://tai-chi-maignaut.jimdosite.com)

[taichimaignaut@protonmail.com](mailto:taichimaignaut@protonmail.com) Tél: **07 68 68 03 20**