

Cours découverte du Taïchi Chuan



Du mardi 17 au jeudi 19 juin

L'association de Taïchi Chuan « Le Pas Sage » vous propose 2 cours découverte les mardi 17 juin de 12h30 à 13h30 et le jeudi 19 juin de 19h à 20h30 (au choix).

Salle Marc Leclerc, étage des Halles, place Jeanne de Laval.
Renseignement et inscription au 06 74 58 19 24

Le Taïchi est une pratique corporelle issue de la Médecine Chinoise. Il consiste en des mouvements plus ou moins lents effectués en harmonie avec la respiration. Accompagnés d'étirements et de renforcement musculaire doux, il est adapté à tout âge. Il favorise le confort articulaire, aide le travail métabolique des organes internes (Poumon, Coeur, Intestins etc...) et prévient le vieillissement prématuré tant physique que cognitif. Une pratique quotidienne même minime peut améliorer le sommeil, favoriser la détente et améliorer le moral.