



# Tai Chi Chuan (petit groupe) - débutant



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Le Tai chi chuan, ou «boxe avec l'ombre», est à la fois une méditation et une gymnastique thérapeutique. De même que la vie est déterminée par les polarités du yin et du yang, les mouvements du tai chi chuan épousent l'action réciproque de ces deux forces. Vous apprenez la suite traditionnelle de ces mouvements, exécutés de manière lente et fluide. Vous dénouez ainsi des tensions dans votre corps et laissez à nouveau circuler librement l'énergie de vie du chi. Ce cours convient aussi bien aux débutants qu'aux plus avancés.

### Inhalt

Il existe plusieurs styles et écoles de Tai chi chuan, comportant des exercices différents.

- Mouvements / exercices du Tai chi chuan
- Introduction théorique au yin et au yang dans le TAO
- Se familiariser avec la circulation de l'énergie de vie

### Voraussetzung

Aucune condition préalable n'est requise.

### Zielgruppe

Adultes

### Lernziele

- Vous améliorez votre bien-être physique et psychique ainsi que votre harmonie intérieure.
- Vous êtes en mesure de réaliser une suite fluide de mouvements.
- Vous approfondissez votre respiration, renforcez votre conscience corporelle et vos mouvements naturels.
- Vous connaissez la théorie du TAO et vous savez pratiquer les mouvements du Tai chi chuan de manière autonome.

### Datum

11.06.2020 - 02.07.2020 / E\_1403341

### Zeit

17:00 - 18:00 h

### Wochentage

Do

### Dauer

4 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 80.00

### Durchführungsort

Centre sportif Couvet, 2108 Couvet

### Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

Ecole-club Migros  
Val-de-Travers  
Rue du Musée 3  
2000 Neuchâtel

Tel. +41 58 568 83 50  
ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Tai Chi Chuan (petit groupe) - débutant



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	11.06.2020	17:00 - 18:00
2 Do	18.06.2020	17:00 - 18:00
3 Do	25.06.2020	17:00 - 18:00
4 Do	02.07.2020	17:00 - 18:00