**ASF Section Tai Chi Chuan (tai ji quan)**

**Descriptif de l’activité**

Mobilisant les articulations en douceur, la pratique du Tai Chi Chuan repose essentiellement sur un enchaînement de mouvements très lents effectués dans la détente et la fluidité et visant le bien-être et l'entretien de la santé.

Ces mouvements sont basés sur des techniques de défense chinoises, ce qui explique qu'au-delà de la pratique en solo, il existe aussi des exercices effectués à deux.

Pour les pratiquants les plus avancés, le sabre, l'épée, l'éventail viennent compléter et diversifier la pratique.

La régularité de l’entraînement conduit à une amélioration sensible de l’ancrage au sol (équilibre) et de la coordination des mouvements.

Le développement de la concentration permet une conscience accrue du schéma corporel et entraîne un recentrage de la personne, mieux dans son corps et dans l’espace de son environnement.

Ni simplement gymnastique douce, ni sport de combat, le tai Chi Chuan est une discipline originale qui, pour beaucoup, conduit à un véritable art de vivre.

L’essentiel est peut-être qu’en relaxant le corps et en calmant l’esprit il nous donne l’occasion et nous apprend à ***vivre complètement le moment présent***.

**Horaires des séances**

Les cours sont proposés à l’Espace Pierre DELANOE le jeudi après-midi selon le découpage suivant :

* Tous niveaux : de 14h30 à 16h
* Avancés **:** de 14h30 à 17h

**Contact éducateur et responsable de la section**

Jean Asselin

jc.asselin@sfr.fr

06 23 07 62 72