

Tai chi chuan

C' est un art martial non violent pratiqué en Chine . Comme les qi gong (exercices qui stimulent et harmonisent la circulation d'énergie dans le corps) il est pratiqué dans un but préventif pour se maintenir en bonne santé et ralentir le vieillissement.

Il se présente sous la forme d'un enchaînement de mouvements lents, ronds et souples appelé la forme, s'apparentant à un combat fictif d'une très grande précision, dont chaque geste peut être appliqué dans la vie quotidienne.



Easygymastique la Gymnastique libérée

Librement inspirée de l'antigymnastique de Thérèse Bertherat et de la MLC méthode de libération des cuirasses de Marie Lise Labonté.

C'est une méthode de bien-être originale qui permet à chacun de mieux connaître, s'appropriier et habiter son corps.

Les mouvements proposés sont subtils, précis et rigoureux.

Ils tiennent compte des pensées, des émotions et des affects tout en respectant l'intégrité de la structure corporelle.

La méthode s'adresse à l'être tout entier, corps et esprit intimement liés.

Lors des séances, sont utilisés des balles mousses, des balles de tennis, des bâtons recouverts de mousse et des rondins de graines. ..

Les bienfaits de l'Easymnastique :

- Habiter pleinement votre corps.
- Apprendre à vous débarrasser vous-même de vos tensions et raideurs.
- Découvrir le formidable potentiel d'auto-réparation de votre corps.
- Apprendre à délier et tonifier vous-même votre musculature.
- Amélioration du tonus musculaire et de la mobilité.
- Diminution du stress.
- Développement de la motricité et de la coordination.

Pascale Gautier

Association Taichi Chuan en Sud Ardèche

Tél: 06.70.36.71.17

mail : tccardeche@gmail.com

Facebook : [Association-tai-chi-chuan-en-sud-Ardeche](https://www.facebook.com/Association-tai-chi-chuan-en-sud-Ardeche)

Site web : taichiardeche.wordpress.com