

Taichi Croissy

Relaxation/Bien être

25 rue de la Plaine
Croissy-sur-Seine
France



L'association Taichi Croissy propose des cours de Tai Chi Chuan de style Yang, art martial et de bien-être traditionnel chinois qui harmonise corps et esprit, cultive détente et énergie. Le cours est petit effectif dans une ambiance conviviale. La pratique du Tai Chi Chuan demande de la régularité.

Cours le dimanche de 18h à 20h dans la salle Natformgym ou dans un parc.

Cotisation : 300 euros à l'année. Cours d'essai gratuit.

Un art martial et de santé traditionnel chinois à plusieurs facettes

- Pratique sportive douce pour s'étirer et se renforcer
- Relaxation en mouvement pour se détendre dans l'action et en conscience
- Pratique énergétique pour développer son énergie et la faire circuler
- Art martial pour être plus agile, coordonné, stable
- Art de vivre pour plus de présence et d'harmonie avec soi et les autres

Une pratique lente et dynamique, en solo et à deux

- Exercices préparatoires : étirements, exercices de relâchement et de renforcement
- Postures de méditation debout : alignement postural, conscience du corps, calme mental
- Chorégraphies martiales, lentes, fluides et esthétiques : centrage, coordination, équilibre et mémorisation
- Exercices ludiques à deux en contact et en dynamique : écoute et harmonie avec le partenaire, applications self-défense

Votre professeur

Diplômé 2ème Duan de la Fédération Française des arts énergétiques et martiaux chinois (FFAEMC), Jérôme Chatillon enseigne le style Yang classique de Tai Chi Chuan popularisé dans les années 1920 par le maître Yang Cheng Fu.

Il a appris cet art auprès de Sébastien Zacharie (Houilles) et maître Gu Ji (Autriche) et continue sa recherche en s'ouvrant à d'autres approches de ce style de Tai Chi Chuan.

Téléchargez le flyer

Fichier

[taichi_croissy_flyer_a4_2023-2024.pdf \(.pdf - 2.02 Mo\)](#)

Image



taichicroissy@gmail.com

[06 12 93 23 53](tel:0612932353)

<https://www.facebook.com/taichicroissy>

<https://www.facebook.com/taichicroissy>