TAICHI CROISSY

太極拳

Accordez-vous chaque dimanche une pause détente et énergie avec le Taichi chuan Yang, art de santé chinois

UN ART TRADITIONNEL AUX MULTIPLES VERTUES

- **Pratique sportive douce** > **s'étirer et se renforcer**
- **Moment de détente** > se relâcher et **prendre soin de soi**
- **Art de santé** > développer ses **défenses immunitaires**
- **Art martial interne** > être plus **agile, coordonné et stable**
- **Art de de vivre** > être plus **présent** et **en harmonie**

CHOREGRAPHIES, EXERCICES A DEUX, MEDITATION

- **Chorégraphies martiales, lentes et fluides**
  > détente, coordination et conscience du corps
- **Exercices ludiques à deux en dynamique**
  > équilibre, écoute de l'autre et applications self-défense
- **Postures de méditation debout**
  > ancrage du corps, calme mental et attention aiguisée

DEUX COURS CONVIVIAUX EN PETIT EFFECTIF

- Les **dimanches : 18h-19h15 (avancés), 19h30-20h30 (débutants)** à **Natformgym,** 25 rue de la Plaine à Croissy-sur-Seine
- **Essai gratuit** et inscription possible en cours d'année
- **Cotisation** de l'association Taichi Croissy : **250 euros**
- **Licence** fédérale FAEMC : **certificat médical nécessaire**
- **Enseignant croissillon diplômé** : Jérôme Chatillon

Contact : 06 12 93 23 53 / taichicroissy@gmail.com
Informations : https://www.facebook.com/taichicroissy