

Calme comme la montagne



Mouvant comme la rivière



# TAICHI CROISSY

Harmoniser corps et esprit  
Cultiver détente et énergie  
avec le TAI CHI CHUAN de style Yang

太極拳

Association Taichi Croissy  
Saison 2023-2024

## ART MARTIAL ET DE SANTÉ TRADITIONNEL CHINOIS

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



## PRATIQUE LENTE ET DYNAMIQUE, SOLO ET A DEUX

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



## COURS CONVIVAL EN PETIT EFFECTIF

- Les dimanches : 18h - 20h  
→ à Natformgym au 25 rue de la Plaine à Croissy-sur-Seine  
→ dans un parc selon la météo
- Essai gratuit, cotisation de l'association Taichi Croissy : 300 euros
- Licence FFAEMC, fédération délégataire du Ministre des Sports
- Pédagogie progressive : régularité nécessaire
- Enseignant croissillon diplômé 2ème Duan : Jérôme Chatillon



Contact : 06 12 93 23 53 / [taichicroissy@gmail.com](mailto:taichicroissy@gmail.com)  
Informations : <https://www.facebook.com/taichicroissy>

