



**Animatrice : Bako  
MOUILLERON**

1, place A. Mounié  
92160 ANTONY  
Tél: 01 42 37 09 41  
Email : [avf@avfantony.com](mailto:avf@avfantony.com)  
Web: <http://avfantony.com>

## **ATELIER DE GYMNASTIQUE INTEGRALE (douce)**

**Les mercredis de 9h00 à 11h00 au complexe sportif Eric TABARLY.  
Rue de l'Annapurna, 92160 Antony**

**Nombre de participants:30**

**Pré-requis : être licencié UFOLEP.**

### **Thème :**

Pratique corporelle de la version originale du Tai Chi Intégral

### **Objectif:**

A la fin de l'année, le participant pourra dérouler en parfaite autonomie la série de 10 enchainements du Tai Chi Intégral.

### **Programme:**

L'apprentissage s'effectuera progressivement selon l'enseignement du Maître Hang Truong en Californie. C'est une approche globale et équilibrée de l'évolution personnelle, adaptée à la vie moderne: une contribution innovante à l'hygiène de vie. Elle combine des techniques orientales telles que le Yoga, Qi Gong, Tai Chi Chuan, relaxation et méditation, mais elle ne demande aucun pré-requis dans ces disciplines. Le corps évolue en mouvement sur une surface de 2 mètres carrés au plus.

La répétition de ces exercices physiques simples augmente la souplesse, l'équilibre, l'endurance, la concentration et l'énergie vitale.

**Durée:** 2 heures.

**Déroulement approximatif:** mise en route (5 mn), gymnastique d'échauffement adaptée (40 mn), le cours (50 mn), relaxation (15 mn).