



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

Animatrice : Bako MOUILLERON

ATELIER DE GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN ET D'EXPRESSION

**Les mercredis de 9h00 à 10h30 au complexe sportif Eric TABARLY.
Rue de l'Annapurna, 92160 Antony**

Nombre de participants : 25 Pré-requis : être autonome.

Thème :

Pratique corporelle de la version originale du Tai Chi Intégral

Objectif :

A la fin de l'année, le pratiquant pourra dérouler en parfaite autonomie la série de 10

Enchaînements (appelés aussi les 10 formes) 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.

La classe dure 1 heure et demie.

Déroulement :

Mise en route, échauffement adapté, corps de séance, retour au calme.