

Tai Chi Chuan- Art du Mouvement
Qi-Gong- Travail du Souffle

Relaxation
Tonification
Harmonisation

*Calme comme la montagne
Mouvant comme la rivière*

Art martial traditionnel chinois, le tai chi chuan est né de l'observation de la nature. Originellement destiné à la self-defense, il s'est affiné au fil des générations en un enchaînement de mouvements, lent, continu et tonique, une méditation en mouvement, propre à améliorer la santé et le bien-être.

Fondé sur le principe yin yang, il fonctionne sur les lois physiques d'alternance du plein et du vide, de l'attraction et de la répulsion, l'immobilité et le mouvement, la combativité et le pacifisme...

Nul besoin d'être souple ou sportif pour commencer à pratiquer, on s'accepte tel que l'on est. Le tai chi chuan se pratique à main nue, sans artifice, seul, puis à deux, en intérieur ou en extérieur.

«Mouvement aux trois mille remèdes», le tai chi chuan conjugue concentration, calme, coordination, endurance, maîtrise de soi, développement de l'énergie. Une pratique régulière rend serein et alerte, affine les sens, favorise l'harmonisation du corps, des émotions et de l'esprit.

Un art de l'action qui rayonne au delà de la pratique et apporte un bien-être au quotidien.

C'est dans la constance et l'intention à la pratique que se développent ses richesses et son ampleur.

Au fil des jours, le tai chi chuan se révèle comme une discipline simple, accessible à tous, tournée vers l'essentiel.