TAI CHI CH'UAN

# RETRAITE SPORTIVE PLATEAU DE VALDAHON

L'activité « Tai Chi Chuan »,

Quelques explications pour décrire ce qu'est le Tai-Chi.
Le Tai-Chi-Chuan (Tai-Ji-Quan) est un art martial chinois apparenté au Kung Fu, qu'on peut traduire par « boxe du faîte suprême ». C'est devenu une gymnastique qui reproduit des phases de combat, contre un être invisible, sans violence, mais avec des mouvements lents. On reprend la gestuelle des combattants au ralenti « boxe contre l'ombre ».
Sur une année, nous travaillons une série d'une centaine de « postures », exécutées dans le calme, avec une petite musique d'accompagnement. Les différents mouvements se suivent dans la fluidité, la souplesse et s'harmonisent tout au long de séquences plus ou moins longues.
Chacun progresse selon ses capacités en développant mémorisation et concentration, tout en réalisant, en principe, avec la précision requise, les mouvements en souplesse, dans un ordre préétabli. Avec cette gymnastique on mobilise ses énergies mentales et physiques.

**Consignes**

- Des vêtements assez amples et souples
- Chaussures destinés à la pratique en salle

Prévoir au moins une demi-bouteille d'eau à chaque séance,

**Lieu : Espace Ménétrier, Salle Fernier à Valdahon**

**Le mercredi de : 13h15 à 14h30**

**Animatrice :** Gabrièle PASQUIER 06 73 59 65 31

SPORT SENIOR SANTÉ
FF de la Retraite Sportive