

# SECTION TAI CHI CHUAN

*du Foyer Rural de Belberaud*

**Connaissez vous le TAI CHI CHUAN ?**

(prononcé

Taiji quan)



La pratique de cet art martial interne **ne nécessite pas d'aptitudes physiques particulières**. De l'adolescent au senior, tout un chacun peut tenter l'expérience de cet art martial aux mouvements lents, souples et harmonieux. Sa pratique favorise le renforcement musculaire et squelettique pour une meilleure santé physique et mentale. L'activité promet souplesse, apaisement, elle augmente la concentration, améliore la mémoire et les capacités intellectuelles

## En résumé quelques bienfaits du TAI CHI CHUAN :

- fortifier le corps,
- réguler le Qi (énergie)
- renforcer la posture,
- améliorer l'équilibre et la souplesse
- optimiser la concentration,
- coordonner les mouvements en connectant tout le corps,
- se relaxer

Les cours sont inspirés par Françoise, animatrice certifiée

Date <sup>(1)</sup>	Lieu	Horaires	Remarques
S 12 octobre	Salle des fêtes <sup>(2)</sup>	9h - 12h	Chaque stage : 9h à 9h30 méditation <sup>(4)</sup>
S 16 Novembre	Salle des fêtes <sup>(2)</sup>	9h - 12h	
S 14 Décembre	Salle des fêtes <sup>(2)</sup>	9h - 12h	
S 25 janvier	Salle des fêtes <sup>(2)</sup>	9h - 12h	
S 22 février	Salle des fêtes <sup>(2)</sup>	9h - 12h	
S 28 mars	Salle des fêtes <sup>(2)</sup>	9h - 12h	
S 25 avril	Salle des fêtes <sup>(2)</sup>	9h - 12h	
S 30 mai	Salle des fêtes <sup>(2)</sup>	9h - 12h	
S 27 juin	Salle des fêtes <sup>(2)</sup>	9h-12h/ 14h-16h	Stage fin d'année

Vous pouvez vous inscrire lors du salon des associations en septembre ou directement en cours toute l'année.

**Le samedi matin**

De manière ponctuelle ou régulière

**Participation :**

10€/stage adhérents section TCC et FR

15€ Extérieurs (pour les non-adhérents

3€ carte adhésion F.R. temporaire)

5€ enfants qd stage ouvert aux – de 16 ans

Sans engagement à l'année

\* Inscription appréciée

(au plus tard une semaine avant le stage)

(1) Sous réserve de modifications - (2) Salle sous ancienne mairie – (3) Praticants TCC – (4)  
Facultatif