

Le Tai Chi : C'est quoi ?

- Une activité physique douce
- Une façon de vous remettre à bouger
- Une opportunité de vous redécouvrir
- Une bonne hygiène de vie
- Une manière de garder votre forme et retrouver votre souplesse
- Une aide à maintenir votre mental et votre physique
- Une occasion de travailler la fluidité dans vos déplacements
- Un sport de bien être...quoi !
- Également une expérimentation dans le «lâcher prise» et le «recentrage»

Tenue et matériels pour pratiquer:

- Habit souple
- Chaussures à semelles fines et souples
- Tapis de gym
- Plaid ou petite couverture polaire
- Petit coussin ou oreiller(*pour la relaxation*)
- Petite bouteille d'eau(*important de bien s'hydrater avant de venir au cours, durant et après le cours*)

A fournir à l'animateur:

- Certificat médical de non contre indication à la pratique du Tai Chi (valable 5 ans)
- Formulaire d'inscription renseigné et cotisation pour la CSF

Déroulement de la séance d'une heure:

- Présentation de la séance du jour et informations
- Automassages
- Échauffements
- Chi Kung (entrée)
- **Tai Chi : Forme ''YANG''**
- Chi Kung (sortie)
- Relaxation (8 à 12 minutes)
- Échanges et informations

Séance découverte gratuite

- Vous pouvez venir avec votre enfant ou votre petit-enfant
- Certains pourront pratiquer sur une chaise si difficulté pour se mettre au sol
- L'animateur, Damien, sera à l'écoute et répondra aux questions...
- N'hésitez pas à demander un formulaire d'inscription de la CSF