

Le Tai Chi Chuan est un art martial interne, pratiqué en Chine depuis des millénaires. Composé de gestes lents, souples, continus, le Tai Chi Chuan fortifie le corps, calme et clarifie l'esprit.

Fondé sur l'alternance du plein et du vide, du Yin et Yang, il privilégie la souplesse à la force.

Il se découvre progressivement par l'apprentissage de « la forme », un enchaînement de 108 mouvements simples.

C'est une discipline simple et accessible à tous. Chacun arrive avec ce qu'il est, avec ses tensions, sa journée de travail, ses envies, sa joie...

Une pratique hebdomadaire permet de bénéficier rapidement des bienfaits de cet art martial.

L'association Tai Chi Chuan propose plusieurs créneaux horaires chaque semaine, une seule inscription permet de participer à une ou plusieurs séances chaque semaine. Des stages d'une journée en cours d'année ou de 2 à 4 jours pendant les vacances permettent d'approfondir la pratique.