

TAI CHI

La Voie du Mouvement

Association Loi 1901,
Saint-Vigor-le-Grand,
vous propose de découvrir
cet **ART MARTIAL INTERNE**



太極拳

LES COURS

BAYEUX (Arocisse de Caumont) • BRETTEVILLE-L'ORGUEILLEUSE
SAINT-VIGOR-LE-GRAND • SOMMERVIEU

CONTACT 06 88 45 17 97

lavoiedumouvement@laposte.net

www.taichi-bayeux-voiedumouvement-stvigor.fr



Joël GIRAULT
Professeur diplômé d'État
Certifié par la FFKDA - 2^{ème} Duan

Le TAI CHI CHUAN

ART MARTIAL INTERNE

Il s'appuie – entre autres – sur les principes énergétiques de la médecine traditionnelle chinoise.

Le Tai Chi est un enchaînement de gestes effectués avec lenteur, souplesse et harmonie.

La pratique de cette gymnastique permet d'apprendre à bouger simplement avec le corps, à le relâcher, à développer la coordination, à renforcer l'équilibre, à aligner le haut et le bas du corps.

La pratique développe : la mémoire, la concentration, la capacité respiratoire, la souplesse articulaire...

Création d'un cours de BÂTON LONG (Gun)

CETTE ANNÉE
UNIQUE DANS
LE BESSIN



L'art du Bâton Long – ancêtre des armes – est une discipline traditionnelle incluse dans la pratique des arts martiaux.

Notre association propose cette activité issue directement de l'art du bâton du paysan. L'étude commence par l'apprentissage de 13 cercles de base.

Cette pratique est réputée tant pour sa valeur énergétique liée au renforcement de la santé, que pour son efficacité martiale au combat.

太極拳

Sans violence, sans compétition...

VENEZ VOUS INITIER AU TAI CHI CHUAN

Cette discipline est accessible à tous !

Que vous soyez une femme, un homme,
un senior ou un jeune adulte...

Le **TAI CHI CHUAN**

**"C'est un travail personnel interne
à partager en groupe"**

SIRET 808.633.671.000.17
IMP. IMB BAYEUX - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE