

Saisissez votre recherche...




 **FERMER**



SPORTS ET LOISIRS

TAÏCHI SOISSONS


Organisation de cours, stages, manifestations diverses pour la pratique et le développement du Taïchi Chuan, du Taïchi Santé et du Taïchi enfants.

 Mairie de Soissons Place de l'Hôtel de Ville 02209 SOISSONS

 [Site internet](#)

 [Site internet](#)

 [Courriel](#)

 [0675100612](tel:0675100612)

 2 cours d'essais gratuits toute l'année

 Taïchi santé : lundi et jeudi 17h15/18h15

Taïchi chuan 1ère année : lundi 18h30/19h45 et mercredi 12h15/13h30

Taïchi chuan avancés : lundi 20h/21h15 et jeudi 18h30 /19H45

Taïchi Jeunes 6/9 ans et 10/15ans : mercredi 10h45/12h



3 sections: Taïchi chuan, Taïchi Santé et Taïchi enfants

- Taïchi chuan : Il est pratiqué en Chine quotidiennement pour ses bienfaits sur la santé et la vitalité. C'est un art martial interne, c'est-à-dire qu'il privilégie la souplesse sur la force. Par la pratique d'un enchaînement de mouvements lents et précis, le Taïchi chuan développe progressivement une juste maîtrise du corps et de l'esprit. Les articulations s'ouvrent, le corps se détend, l'énergie interne (le chi) circule, favorisant l'enracinement, la coordination et l'équilibre.

- Taïchi santé : C'est un cours de Taïchi chuan adapté qui a pour objectif essentiel le maintien ou l'amélioration de la santé. La forme longue est remplacée par plusieurs « formes » courtes et simplifiées. Les exercices sont allégés et adaptés pour une remise en mouvements toute en douceur après une longue période d'inactivité ou un problème de santé spécifique. L'association TAÏCHI SOISSONS est labellisée PICARDIE EN FORME.

- Taïchi enfants : Il contribue à canaliser leur énergie, à développer la patience, le respect, la capacité de concentration, la confiance en soi. Il entretient la santé, améliore la détente et le relâchement ainsi que la capacité à communiquer....et bien d'autres choses encore.

Lieu de l'activité



≡ [RETOUR À LA LISTE](#)



GRANDSOISSONS AGGLOMÉRATION

LES TERRASSES DU MAIL
11, AVENUE FRANÇOIS MITTERRAND
02880 CUFFIES

☎ **03 23 53 88 40**

📠 03 23 53 88 41

@ [CONTACTEZ-NOUS](#)

