



## ATELIER DE GYMNASTIQUE D'EXPRESSION ET D'ENTRETIEN

**Animatrice : Bakko MOUILLERON**

**Les Mercredis 2 groupes**

**De 9h00 à 10h45 : les avancés**

**De 10h45 à 12h : les débutants**

**à l'ESPACE LIONEL-TERRAY (SALLE DE DANSE)**

**164 bis, avenue du Président-Kennedy**

**(Bus 197 arrêt Place-de-France**

**Paladin ligne 3 arrêt Centre Lionel-Terray)**

**Nombre de participants : 15 + Bakko par groupe**

**Thème :**

Pratique corporelle de la version originale du Tai Chi Intégral.

**Objectif :**

A la fin de l'année, le pratiquant pourra dérouler en parfaite autonomie la série de 10 enchainements (appelés aussi les 10 formes) du Tai Chi Intégral.

**Programme :**

L'apprentissage s'effectuera progressivement selon l'enseignement du Maître Hang Truong en Californie.



AVF Antony

1 place Auguste Mounié 92160 Antony



avf@avfantony.com | Site : [avfantony.com](http://avfantony.com)

C'est une approche globale et équilibrée de l'évolution personnelle, adaptée à la vie moderne : une contribution innovante à l'hygiène de vie.

Elle combine des techniques orientales telles que le Yoga, Qi Gong, Taï Chi Chuan, relaxation et méditation, mais elle ne demande aucun pré-requis dans ces disciplines.

Le corps évolue en mouvement sur une surface de 2 mètres carrés au plus.

La répétition de ces exercices physiques simples augmente la souplesse,

L'équilibre, l'endurance, la concentration et l'énergie vitale.

La classe dure 1 heure et demi dans un espace clair.

### **Accessoire : Prévoir une couverture pour la relaxation à la fin**

