



## INITIATION TAI JI QUAN

Intervenant : Rong XU  
5<sup>ème</sup> Duan des arts martiaux chinois  
Docteur en sciences de l'éducation



Le Tai Ji Quan (prononcer Tai Chi Chuan) est un art martial fondé sur la pensée antique chinoise, associant le corps et l'esprit et mêlant la théorie du Yin-Yang, la pensée du Tao, la médecine traditionnelle chinoise avec d'anciennes techniques de conduite de l'énergie et de la respiration. C'est une pratique qui convient à tous les âges.

Les cours sont adaptés aux enfants de 6 à 12 ans afin d'améliorer leur bien-être physique et mental.

### Contenu du programme :

- Exercices d'étirement et d'assouplissement,
- Les principes du Tai Ji : harmoniser rapidité et lenteur, endurance et souplesse, concentration et relaxation par des exercices divers.
- Les techniques de base de Tai Ji Quan.

### Objectifs :

- Apprendre le respect,
- Améliorer les conditions physiques : endurance et souplesse,
- Améliorer la synchronisation du corps,
- Améliorer la concentration,
- Calmer l'esprit.

Institut de Tai Ji de la Haute-Vienne

[itjhv@yahoo.fr](mailto:itjhv@yahoo.fr)

06 35 28 31 75

[www.taiji87.fr](http://www.taiji87.fr)