

Le taiji

Le taiji quan est un art martial chinois qui a pour objet le travail de l'énergie appelée « chi ».

Il améliore la posture, favorise la souplesse ainsi que la circulation de l'énergie dans le corps au moyen de mouvements exécutés avec lenteur.

Cette discipline met l'accent sur la respiration, la recherche de l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Les cours se donnent de préférence en extérieur quand le temps le permet.