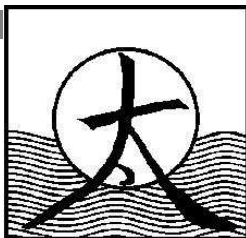


# TAICHIDO



**Président :**

Anne-Marie Estrade

**Téléphone :**

01 46 38 57 16

**Adresse :** taichido.issy@orange.fr

2, rue Maurice Champeau

92130 Issy les Moulineaux

« Calme comme une montagne,  
Mouvant comme le flot d'une rivière »

TAICHIDO propose des cours de TAI CHI CHUAN : c'est un art martial interne d'origine chinoise qui consiste en une longue séquence gestuelle exécutée lentement, tout en fluidité, à la fois technique de santé, méditation en mouvement, exercice de respiration, anti-stress.

Le Tai Chi Chuan peut être pratiqué par tous et permet de prendre conscience de son corps, de se relaxer en mouvement et d'éliminer les tensions. C'est un art de vivre qui développe la concentration, la capacité respiratoire, la souplesse articulaire, l'équilibre et la mémoire.

Un cours de CHI KONG est dispensé le vendredi. C'est un ensemble d'exercices chinois anciens dont la pratique régulière apporte bien être intérieur et relaxation, et contribue à la prévention des maladies.

Des ateliers sont proposés le samedi après-midi : Tai Chi Chuan, Chi Kong, mais aussi Tui Shou (travail à deux), éventail...

Au cours de l'année, quelques activités conviviales organisées par TAICHIDO permettent à l'ensemble des adhérents de l'association de se rencontrer et de pratiquer ensemble.

Quand ? Tous les jours de la semaine, selon le niveau

Où ? En salle, dans différents quartiers d'Issy

Contact ? Présidente Anne-Marie Estrade

Tél : 01 46 38 57 16

Courriel : taichido.issy@orange.fr

Site : <http://taichido.issy.voila.net>