



# TAIJI Quan

Frédéric HEUSER

## DESCRIPTION DU COURS

Le taiji Quan est aujourd'hui considéré comme une “gymnastique énergétique globale” en mettant l'accent sur l'extrême précision du geste, la maîtrise de la respiration et la méditation. **Il vise à harmoniser le Qi (énergie corporelle) et à améliorer la souplesse, tout en renforçant le système musculo-squelettique..** Dans tous les cas, la pratique est très souple, et s'adresse à tous.

Tenue souple et confortable.

JOUR	HORAIRE	NIVEAU	LIEU
Jeudi	11h-12h30	Tous niveaux	Manufacture S2

## EVALUATION

Le professeur responsable de la discipline communiquera les critères d'évaluation lors des premiers cours.

## INSCRIPTION

L'inscription est semestrielle, **elle se fait en ligne** en début de chaque semestre, et n'est validée que par la présence en cours.

Nombre de places limité par la capacité d'accueil du lieu.



**1<sup>er</sup> semestre :**

**Début des cours semaine du 23 septembre 2024**