



# Au Fil de Soi, arts corporels Chinois Qi Gong et Tai Chi Chuan

Qi Gong et Tai Chi Chuan sont des activités physiques douces, adaptées aux capacités de chacun et pour tous les âges, à pratiquer pour le plaisir et en prévention santé.

Apaiser corps et mental par le mouvement doux et la respiration. Lutter contre la sédentarité, s'épanouir, travailler la confiance en soi et s'ouvrir aux autres.

Le Qi Gong se compose de mouvements doux et relaxants.

Le Tai Ji Quan se caractérise par un enchaînement de mouvements lents, fluides et continus, comme une méditation.

Tous deux étirent et assouplissent le corps progressivement, renforcent et tonifient. Ils stimulent également la mémoire, la coordination, l'équilibre et l'attention. Ce sont des activités complètes comportant de multiples axes de travail.



## Le Qi Gong des Animaux.

Cette activité physique développe des spécificités propres à chaque animal. Les degrés de difficultés sont modulables en fonction de l'âge de l'enfant. Avec la marche des 5 animaux ce Qi Gong ludique requiert attention et concentration. Il développe la créativité et la coordination.

# ZEN



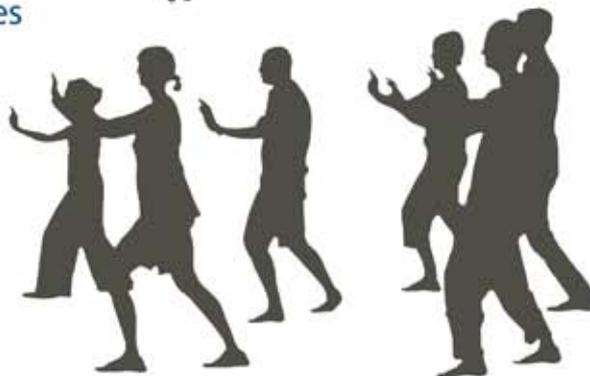
Hou  
Hou  
Hou

**BIEN-ÊTRE  
et RELAXATION**

Pour les enfants des jeux sont utilisés pour l'apprentissage des postures et mouvements : jeux de mimes et d'oppositions par exemple... Supports sonores et outils pédagogiques.



Grraa000



Le Tuishou se pratique à deux. Il développe le sens du toucher et de l'écoute de l'autre tout en s'amusant. On peut le faire à distance et avec une balle quand le contact est difficile.



Pour les adultes : mouvements lents, respiration, conscience corporelle et la recherche d'une autre façon de bouger plus respectueuse du corps. **C'est un moment pour soi, relaxant et tonifiant.**