



À Nonards, venez découvrir le Tai Ji Quan avec Paul

Depuis plusieurs années maintenant, a lieu tous les jeudis à 18h à la salle des fêtes de Nonards, un cours de Tai Ji Quan dispensé par Paul Sniady.



années. Et il a du coup mis en place un cours pour enfants qui a lieu une fois par semaine à la fin de l'école.

Le Tai Ji Quan amène confiance en soi et concentration, ce qui est très bénéfique aux enfants, tout en renforçant le corps. Car oui, le Tai Ji Quan, même si il est pratiqué de façon détendue, fait énormément travailler le physique.



Mais qu'en est -il réellement de ce art martial?

Le Tai Ji Quan (prononcez Tai Ji Chuan) est originaire de Chine. Il a été créé aux environs de 1660 par un chinois du nom de Chen Wangting.

Ce style d'art martial combine des mouvements de défense fait de façon ample (pour relâcher muscles, tendons et organes) avec le calme de l'esprit, car les enchainements sont déroulés calmement (ce qui a pour effet d'apaiser le mental et l'émotionnel).

Il coordonne le corps dans son ensemble, et du coup, doit s'harmoniser avec l'esprit. Ce qui en fait un art complet tant d'un point de vue philosophique que martial, et renforce la santé tout en agissant sur le bien-être intérieur.

Depuis plus de 12 ans, Paul, 5° Duan de Wushu, diplôme de Chine et de l'institut de Qimetao en France, enseigne avec passion. Il a d'ailleurs enseigné dans le cadre périscolaire durant plusieurs

Les cours ont lieu le jeudi

**pour les enfants de 16h45 à 17h45
pour les adultes de 18h00 à 19h15**

Renseignements: 06.16.46.53.42