

**TAI CHI CHUAN ET BÂTON stage pour les enfants de 8 à 12 ans**  
**de 15H à 17H (1er jour) et 10h30 à 12h30 (2ème jour) pendant les**  
**vacances**  
**( 20 et 21 décembre, 13 et 14 février, 17 et 18 avril )**

---

Une approche ludique est proposée pour découvrir cette pratique.

Nous allons, à partir de différentes postures, explorer la conscience du Tai Chi Chuan à mains nues, puis, nous utiliserons le bâton.

Nous l'intégrerons, par des séries d'exercices. Le maniement du bâton se fait sous forme de jeux et d'enchaînement d'une forme codifiée.

Le Tai chi chuan et le bâton se pratiquent en individuel ou à deux. Cela développe l'équilibre, la concentration, la coordination, la souplesse, le respect de son partenaire.

