

# TAI CHI CHUAN



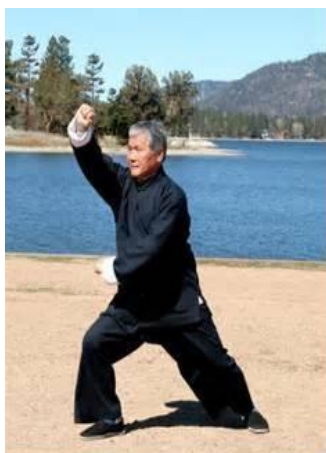
Le Tai Chi Chuan est un art martial interne chinois composé de mouvements circulaires et fluides enchaînés lentement.

Le geste lent est exécuté en alternant relâchement et tonicité, concentration et lâcher prise, intériorisation et expression.

C'est une méditation en mouvement qui procure un apaisement intérieur par le lâcher prise et une activité physique douce qui favorise le bon fonctionnement articulaire et musculaire.

Ces caractéristiques le rendent accessible à chacun, quel que soit sa condition physique et son âge.

L'objectif n'est pas la performance physique mais la recherche de la santé et du bien-être.



**« Calme comme une montagne,  
courant comme une rivière »**

**La forme enseignée**

**est le style YANG.**

***transmise par la famille TUNG  
dont le dépositaire actuel est***

***Maitre TUNG KAI YING***

***et son fils TUNG CHEN WEI***