

# ASSOCIATION de TAI CHI CHUAN

**84380 Mairie de MAZAN**

Association LOI 1901 Fédérée EPMM   
Affiliée OMS (Office Municipal des Sports de Mazan)

Forme de style Yang des 108 mouvements

C'est un art de « longue vie » basé sur :

Des postures

La respiration

Des mouvements faits sans interruption

La notion de vide et de plein

Un enchaînement sollicitant en douceur toutes les articulations

Les bienfaits sur la santé se manifestent rapidement en apportant relaxation et calme,

Amélioration du système respiratoire et du système digestif.

Action sur l'équilibre statique et la tonicité des muscles.

C'est aussi un excellent travail de préparation à la pratique des arts martiaux externes (Aïkido, Karate, Jujitsu...)

**Cours pour débutants :**

**Lundi, jeudi  
Jeudi**

**990 Chemin de Banay MAZAN  
Salle polyvalente CRILLON**

**Reprise des cours lundi 12 septembre 2011**

**Renseignements pour les horaires :**

**Evelyne Demangeot 04 90 63 22 25**

Animateur sportif agréé Direction Départementale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale de Vaucluse

[www.taichi-mazan.com](http://www.taichi-mazan.com)

# ASSOCIATION de TAI CHI CHUAN

**84380 Mairie de MAZAN**

Association LOI 1901 Fédérée EPMM   
Affiliée OMS (Office Municipal des Sports de Mazan)

Forme de style Yang des 108 mouvements

C'est un art de « longue vie » basé sur :

Des postures

La respiration

Des mouvements faits sans interruption

La notion de vide et de plein

Un enchaînement sollicitant en douceur toutes les articulations

Les bienfaits sur la santé se manifestent rapidement en apportant relaxation et calme,

Amélioration du système respiratoire et du système digestif.

Action sur l'équilibre statique et la tonicité des muscles.

C'est aussi un excellent travail de préparation à la pratique des arts martiaux externes (Aïkido, Karate, Jujitsu...)

**Cours pour débutants :**

**Lundi, jeudi  
Jeudi**

**990 Chemin de Banay MAZAN  
Salle polyvalente CRILLON**

**Reprise des cours lundi 12 septembre 2011**

**Renseignements pour les horaires :**

**Evelyne Demangeot 04 90 63 22 25**

Animateur sportif agréé Direction Départementale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale de Vaucluse

[www.taichi-mazan.com](http://www.taichi-mazan.com)