

GUENANGE

# Tai-chi-chuan, self défense et disciplines rares au dojo

- VU 13 FOIS
- LE 12/10/2018 A 05:00
- 



PhotoHD Le tai-chi est toujours enseigné Photo RL

Pour la huitième saison, le dojo du COSEC Claude-Hozé accueille les cours de tai-chi-chuan (style Yang et Sun) et de self-défense, dans le cadre du judo club Guénangeois en partenariat avec l'association Assonances.

Nouveautés cette année : le tai-chi-chuan martial (dans sa dimension interne), le Kyusho-Jitsu (application des principes de la médecine chinoise dans les arts martiaux) ainsi que le systema, art martial Russe (enseigné aux forces spéciales), qui favorise le mouvement et la respiration par rapport à la technique. Le systema est avant tout un regard sur soi, mais aussi savoir comment se comporter en cas d'attaque. Au systema l'esprit dirige le corps, et non le contraire.

L'ensemble de ces cours améliore la santé physique et psychologique, ainsi que la prise de confiance en soi. Les cours sont ouverts à tout public, débutants et confirmés, des animateurs vous y accueilleront avec plaisir pour des séances d'essais gratuites.

Un samedi par mois le club propose un stage autour de ces disciplines, encadré par des enseignants ou des professeurs invités. Les deux premiers auront lieu le 13 octobre sur le thème du tai-chi-chuan art de santé et de défense et le 3 novembre un stage de Systema « structurer sa poussée ».

Ces stages sont ouverts à tout public, pratiquants ou non. Pour vous informer sur les horaires des cours et leur contenu et les stages à venir, sur internet [www.assonances.fr](http://www.assonances.fr), ou sur [facebook.com/assonances](https://www.facebook.com/assonances).

Renseignements : tél. 06 28 25 88 24 ou sur place auprès du judo club.