

# DECOUVERTE DU TAISO

## (forme de Yoga ou Taïchi japonais)

**Mercredi 06 décembre 2023 de 19h00 à 20h15**

A la salle des fêtes de St-Julien de l'Herms

***Soirée animée par Martine Vibert***

Professeur d'Aïkido et d'Aïki-Taïso

La pratique du Taïso est composée de postures, marches de recentrage, exercices d'extension et étirement, enchaînements de mouvements, Travail sur le son et la voix

Elle s'adresse aux femmes et aux hommes, sans limite d'âge.

Elle favorise le bien-être, la détente mais aussi la connaissance de notre schéma corporel, les adaptations faites au cours de l'existence et la manière dont on peut améliorer son équilibre postural.

Issue des arts martiaux traditionnels japonais, l'Aïki-Taïso aborde le corps dans sa globalité physique, psychologique, énergétique et mentale.

Cette pratique est transposable à nos situations personnelles, professionnelles et/ou artistiques.

***Vous êtes invité(es) à participer à une première soirée sans engagement à la suite de laquelle nous ferons une proposition de cours régulier***

Se munir d'un vêtement souple. Être pieds nus avec chaussons ou chaussettes.

**Apporter un tapis de gym svp**

Participation gratuite