

# Tai Chi & Qi Gong Toulouse

## Le Tai Chi Chuan

Le tai chi chuan est un art fondé sur la pratique de mouvements fluides, souples et continus réalisés dans la lenteur. Ces enchaînements «chorégraphiés» constituent le fondement de la pratique. Les mouvements partent du centre du corps, siège de l'énergie vitale (Qi) concept majeur de la philosophie Taoïste. De l'extérieur, le tai chi impose par le calme qu'il dégage. Cet art martial est souvent défini comme une méditation en mouvement, une relaxation active. Il procure en effet un état de tranquillité intérieure.

**Gestion du Stress**  
**Souplesse et équilibre**  
**Harmonie du corps et de l'esprit**

## Les bienfaits du Tai Chi Chuan

Pratiqué régulièrement, le tai chi a de réels bienfaits sur la santé. Sur un plan psychologique, il améliore les états de nervosité et permet de mieux gérer le stress inhérent à notre mode de vie moderne. Quant aux bienfaits physiques à proprement parler, ils sont nombreux et font d'ailleurs l'objet de plus en plus de publications scientifiques.

太極拳

Sur le plan ostéo-articulaire tout d'abord, on gagne en souplesse grâce aux étirements progressifs des tendons. Les mouvements lents, de grandes amplitudes sont bénéfiques aux articulations. Par le jeu des transferts de poids, il améliore sensiblement le sens de l'équilibre. Le tai chi est une discipline très intéressante en matière de prévention des chutes chez les seniors.

Enfin, la pratique du tai chi est un excellent exercice pour la mémoire et la concentration. Après une première expérience réalisée en 2001 à l'hôpital de jour Bretonneau de Paris, de plus en plus d'hôpitaux français intègrent peu à peu le Tai Chi Chuan au sein des établissements de santé.

Le tai chi chuan est accessible à toute personne, quels que soient l'âge, la condition physique et la souplesse.

## Mon parcours

Pratiquant d'Arts martiaux depuis les années 80, je découvre le Tai Chi Chuan en 1995. Après 10 ans de pratique, j'obtiens le Brevet de Professeur d'Arts martiaux Chinois Internes auprès de la Fédération Française de Wushu. Professionnel depuis 2009, j'enseigne sur Toulouse auprès de différentes structures et interviers régulièrement auprès des entreprises dans le cadre d'organisations événementielles. Plusieurs fois médaillé au Championnat de France, d'Europe et en Chine, je suis par ailleurs directeur du Centre Yang Chengfu de Toulouse (International Yang Family Tai Chi Chuan Association) et continue à me perfectionner auprès de Maître Yang Jun 6ème génération de la famille Yang. Egalement professeur de Qi Gong et consultant Feng Shui, je suis passionné par la culture et la pensée Chinoise.



## Mes références

Mairie de Toulouse (Toulouse plage), Airbus (Évènementiel), Safran Aircelle (Évènementiel), Ecole Nationale d'Aviation Civile (cours), Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières, Conseil Régional Haute Garonne, Association Bouger pour s'en sortir (Centre de détention de Muret)

## Cours collectifs et particuliers

### Organisation de Stage

### Démonstrations

### Évènementiel

Thierry Huguet  
06 75 03 82 83

[www.taichitoulouse.fr](http://www.taichitoulouse.fr)  
[infos@taichitoulouse.fr](mailto:infos@taichitoulouse.fr)