

# Nouveau à Mauran: Séances de Daoyin & Taichi



**Le DAOYIN** dure 1h : c'est de la **gymnastique chinoise** basée sur la détente, la respiration et les étirements.

Cela peut ressembler au yoga mais l'on reste debout. On va insister sur la souplesse, la connaissance du corps, le souffle, le calme intérieur.

Le DAOYIN permet de se préparer au TAICHI, ils sont complémentaires.

La séance de **DAOYIN** sert de préparation à la séance de **TAICHI**. **Les deux séances peuvent être suivies ensemble ou indépendamment.**

**Le TAICHI** dure 1h30 : c'est un **art martial interne**, ce qui signifie une série de mouvements lents et fluides, séquencés et mimant des mouvements de défense (pas d'attaque ni de "bagarre"). Il se travaille seul, à deux et en groupe, et permet de travailler de nombreux aspects : détente, relâchement du stress, équilibre, coordination, mémoire, renforcement musculaire doux, etc...

**Tenue recommandée:** vêtements confortables, chaussures souples et de quoi s'hydrater.

Selon son âge, son histoire de santé et ses envies, **on peut faire l'un ou l'autre ou les deux**, tout est possible.

Les deux sont enfin excellents pour mélanger les publics et les générations, motiver les seniors et s'adapter aux personnes ayant des fragilités, et donc bien sûr pour la **socialisation et le vivre ensemble**.

L'activité est douce mais peut être intensive et dynamique, et se passe dans la bonne humeur et le respect de chacun.

Pour celles et ceux qui sont intéressés, remplissez la fiche d'inscription jointe [📄 Télécharger le fichier «MAURAN inscription TAICHI & DAOYIN 2023.pdf» \(76.8 Ko\)](#) et retournez la à l'adresse mail suivante: **lapetiteourse.asso@gmail.com**

# Taichi & Daoyin

TAIJI QUAN Cheng Man Ching \* DAOYIN gymnastique chinoise

## MAURAN

Salle des  
Fêtes

MERCREDI \* Daoyin 9h \* Taichi 10h-11h30

Espace  
St-Michel

## AURIGNAC

MARDI

Taichi 20h15-21h45

JEUDI

\* Daoyin 10h \* Taichi 11h-12h30

## CIADOUX

Salle des  
Fêtes

VENDREDI \* Daoyin 9h30 \* Taichi 10h30-12h

La Petite Ourse \* 0664122580 \* [lapetiteourse.asso@gmail.com](mailto:lapetiteourse.asso@gmail.com)