

*Intervention de Jean-pierre Pouyet professeur de Tai-Chi-Chuan le 8 avril 2023*

## **Qu'est-ce que le Tai-Chi-Chuan et son corolaire, le Chi-Kong ?**

Comment ces pratiques millénaires s'articulent elles aujourd'hui avec notre monde moderne ?

Nous aborderons:

- \* la notion de Yin/Yang à travers le symbole du Tai-Chi,
- \* Les liens directs avec la médecine chinoise et le Taoïsme
- \* La loi des 5 mouvements
- \* Comment cet art martial de santé et de longévité agit sur la prévention de la santé et comment il sert de pratiques de support indispensables dans le cas de maladies chroniques, cellulaires, etc.