



# TAICHICHUAN

*STAGE sous la direction de*

**Maître ZHANG Xiaoyan – 8<sup>ème</sup> duan**

**Dimanche 1er décembre 2024**

de 10H à 12H30 et de 14H à 17H30

---

Indissociables des muscles, mais trop rarement pris en compte spécifiquement dans les pratiques sportives ou martiales, les tendons jouent pourtant un rôle important dans le mouvement corporel.

Prolongement des muscles, les tendons sont des tissus fibreux, résistants et élastiques qui s'insèrent sur les os et veillent au bon alignement des articulations. En prenant de l'âge, leur élasticité diminue et ils se fragilisent. Maintenir la souplesse et l'élasticité des tendons et des ligaments, limite à terme les douleurs et les raideurs articulaires et est nécessaire pour maintenir une qualité de vie optimale. Avec des tendons raides, le mouvement est, de plus, raccourci.

Dans la pratique des arts martiaux et énergétiques, améliorer la qualité des tendons entraîne une meilleure circulation de l'énergie, une plus grande fluidité des mouvements, crée de l'espace dans le corps, renforce l'explosivité des techniques et autorise une plus grande vitesse d'exécution. C'est ce que je vous propose d'approfondir durant ce stage.

---

## TOUS NIVEAUX

Lieu : **Gymnase ROSA PARKS**

2 rue du Moulin des Lapins – 75014 PARIS

*Métro : Ligne 13 (station Pernety)*

Tarifs : Adhérents de l'école : 50 euros

Extérieurs : 60 euros

Renseignements : 06 07 49 01 77



---

## FICHE D'INSCRIPTION

### **Stage Maître ZHANG Xiaoyan**

Dimanche 1er décembre 2024

NOM <sup>(1)</sup> : .....

PRENOM <sup>(1)</sup> : .....

ADRESSE MAIL : .....@.....

*(Uniquement pour les personnes extérieures à l'école qui souhaitent recevoir les informations de stages)*

*(1) à remplir en lettres capitales*