



# La UNE

Au service  
de la  
Population



LUNDI 27 FÉVRIER 2023



[www.villedugosier.fr](http://www.villedugosier.fr)

## ET SI VOUS VOUS METTIEZ AU TAI-CHI ?



Cette pratique sportive originaire de la Chine ancienne est issue des arts martiaux et révèle de nombreux bienfaits. En effet, au-delà de sa dimension sportive, cette gymnastique dite de santé contribue à l'équilibre des individus dans leur vie émotionnelle et l'harmonie du " corps-esprit ".

**Jean-Luc Bordin, professeur passionné de tai-chi à la MJC de Montauban au Gosier**, propose des cours tous les jeudis durant 1h. C'est en France hexagonale dans les années 80 qu'il a commencé à s'initier aux arts martiaux et plus singulièrement au **viet vo dao**, art martial plus tonique par rapport au tai-chi qui est une pratique relativement plus « douce ». Jean-Luc Bordin précise **“qu'au-delà de l'aspect sportif, le tai-chi est une forme de philosophie et de sagesse. Cet art inspiré directement de la nature était auparavant enseigné par les anciens à travers la poésie ou encore les contes.”**

Le tai-chi est proposé aux aînés dans le cadre :

- de l'animation territoriale de la ville du Gosier et **répond à la politique d'action sociale attendue sur le territoire**, à savoir le développement du vivre ensemble
- de **l'accompagnement au vieillissement, à l'éducation et la prévention de la santé**, en favorisant le maintien d'une activité physique favorable à la prévention des risques de maladies métaboliques (HTA, obésité, diabète...)

Vous êtes une association ou un groupe de personnes intéressés par le tai-chi ? Vous pouvez contacter Jean-Luc Bordin au **0690 43 96 25** pour tous compléments d'informations.

