

# Venez découvrir le TAÏSO avec Alexandre !



## Tout le monde peut pratiquer

Cette discipline sportive, s'adresse à toutes celles et tous ceux qui souhaitent maintenir, poursuivre ou reprendre un entretien corporel. Jeunes, moins jeunes, y trouveront des exercices pour assouplir les articulations, affiner la silhouette, et renforcer le potentiel physique. Le tout vécu dans des moments d'immense plaisir.

Sa spécificité réside dans les méthodes employées, basées sur l'échange, le partage, la façon de bouger et d'entretenir son corps. Il n'est pas question de chute ou de coup porté.

## On se dépense vraiment

Un cours de Tai so, se déroule en 3 étapes. L'échauffement, relâchement et mobilisation du corps, la partie travail, abdominaux, bras, jambes, fessiers, et la relaxation, retour à un état de calme, de sérénité. Courses, sauts, exercices exécutés par deux pour la partie travail, progressive, elle tient compte de l'âge et des aptitudes physiques des pratiquants. Pour les assouplissements, on utilise bâtons, élastiques et cerceaux



## C'est convivial

L'objectif est d'entretenir et de bonifier son capital santé. Le Tai so permet d'améliorer les systèmes neuro-musculaire, cardio-vasculaire, les amplitudes musculaires, et fait appel à l'équilibre, la coordination et l'endurance. Le but est de sentir son corps réagir, et d'éliminer dans une ambiance chaleureuse le stress accumulé. Un processus qui facilite aussi les placements et les mouvements dans l'espace.

D'une part, on se dépense vraiment : on transpire et on brûle des calories, donc on élimine, avec un petit effet «détox» très appréciable.

## Cela sert dans la vie de tous les jours

La plupart des exercices sont fonctionnels et sollicitent les mêmes muscles que ceux qu'on active dans la vie de tous les jours. L'intérêt? «C'est plus facile de se baisser et de se relever quand on fait régulièrement un travail de gainage, qu'on a bien renforcé les muscles profonds et ceux des membres inférieurs », argumente Christophe Brunet. Cerise sur le tatami, on travaille la mémoire quand on enchaîne les différents exercices en circuit training ou dans une mini-chorégraphie. Et quand on réussit, on booste sa confiance en soi !

*Source Elle.fr*

Cours le samedi après-midi de 18h à 19h30

Renseignements : [shogun.beynes@gmail.com](mailto:shogun.beynes@gmail.com) ou 06 07 38 66 63