

億

LE TAÏSO

Le Taïso se présente comme une méthode évolutive d'éducation physique, comme une " préparation du corps " : exercices d'échauffements, exercices spécifiques au renforcement musculaire, à l'étirement et à la relaxation.

L'objectif de ces exercices progressifs est d'affiner la sensibilité physiologique et la précision gestuelle, à l'étirement de l'appareil neuromusculaire et à la relaxation, d'améliorer le potentiel physique de chaque pratiquant.

C'est une **méthode complète d'éducation physique et morale, destinée à un large public** visant notamment le développement de la santé de ses pratiquants.



Les exercices de préparation du corps renforcent le système cardio-vasculaire, améliorent le fonctionnement du système neuro-musculaire en développant les sensibilités, les qualités musculaires et les amplitudes articulaires.

Le **taïso** se pratique éventuellement avec du petit matériel : des élastiques de différentes forces et différentes couleurs en passant par les cerceaux ou les bâtons.

Le cours se décompose en général de la manière suivante :



- Echauffement
- Mobilisation articulaire douce des différentes parties du corps (ensemble ou séparées)
- Abdominaux
- Renforcement musculaire des bras, des jambes ou des fessiers
- Etirements
- Relaxation

Cette activité se pratique dans une ambiance conviviale, chaleureuse, détendue.

La pratique régulière du Taïso est une excellente manière d'**éliminer tous signes de stress** et vous procure un **bien être du corps et de l'esprit.**