

Développement personnel

En utilisant le poids de son corps ou du matériel adapté à son niveau, le Taïso permet à chacun d'aller à son rythme.

Que vous souhaitiez vous remettre en mouvement, que vous ayez des soucis de forme physique ou de surpoids, vous pouvez pratiquer le Taïso.

La discipline est idéale pour mettre le pied à l'étrier.

Les exercices proposés permettent d'intégrer progressivement des mouvements plus compliqués, grâce à un travail musculaire en profondeur.

La pratique du Taïso est une préparation physique douce, sans chute et ne génère pas de traumatisme musculaire.

Les muscles développent leur élasticité car ils sont sollicités sans forcer.

Les exercices sont très variés, pratiqués seul ou à deux ils ont notamment pour objectif :

- L'entretien cardio-respiratoire
- L'amélioration de l'endurance
- Le renforcement musculaire harmonieux
- La stimulation de la coordination générale
- La sollicitation des aptitudes psychomotrices
- Le maintien des capacités de souplesse
- La relaxation
- Le contrôle postural

