

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Lieux de pratique :

Nous avons différents lieux de pratique en fonction des jours et des congés scolaires.

N'hésitez à venir nous rencontrer à l'heure de votre choix

Les Mercredis

### La Halle de Thiais

81, av de Versailles à Thiais

(à 500 mètres de la mairie de Choisy le roi, en bas de la côte de Thiais)

TVM : Georges Halgoult. Parking gratuit

Les Vendredis

### Gymnase Jean Macé

80, rue de la Paix

94600 - Choisy le Roi

(Au bout de la rue de la paix sur la droite)

Les Samedis matin

**Gymnase Marcel Cachin** (école Marcel Cachin - à côté de l'Intermarché)

39 rue Sébastopol

94600 - Choisy le Roi

Renseignements :

**06 82 84 87 10 / 07 70 10 13 76**

e mail : [phitaichi@free.fr](mailto:phitaichi@free.fr)

Site internet : [cercle-eventail.com](http://cercle-eventail.com)



**TAI CHI CHUAN à CHOISY LE ROI**

**"Une voie vers le bien-être"**

- ❖ **Art Martial Traditionnel**
- ❖ **Conscience Corporelle**
- ❖ **Unification Corps-Esprit**
- ❖ **Equilibre & Détente**
- ❖ **Philosophie Ancestrale**

## TAI CHI CHUAN

Pratique physique d'origine chinoise, appelée également technique de longue vie, le tai chi chuan traditionnel puise à la source des principes des arts martiaux. En chinois tai chi peut se traduire par yin/yang et chuan par méthode : les techniques de la grande harmonie.

Pour une grande majorité, nous utilisons notre corps d'une manière automatique sans avoir vraiment appris les fondements physiologiques. Grâce à une méthode éprouvée par des longues années de perfectionnements, le tai chi chuan permet de revisiter toutes les parties de notre corps et de l'utiliser d'une manière optimale en ayant comme fondement la non-résistance. Les principes sont simples : l'ancrage, la verticalité, le centrage, l'unification et la coordination, ainsi apparaît la souplesse articulaire, l'effet ressort, la tenségrité ...

Le tai chi chuan est un ensemble de pratiques comme par exemple l'apprentissage de la forme qui consiste à exécuter lentement des séquences de mouvements d'art martiaux. Nous avons également des cours d'armes qui développent une approche dynamique des énergies du tai chi. Enfin des cours de tui shou ou de pousser les mains qui permettent de développer et de valider les sensations internes avec un partenaire.

Notre association a été créée depuis plus de vingt ans à Choisy le Roi. Nous pratiquons le style Yang familial traditionnel de l'école internationale de tai chi chuan : Yang family tai chi. Notre président fondateur, est devenu disciple direct du Grand Maître Yang Jun, est un des instructeurs d'Académie. Il participe à de nombreux stages en compagnie du Grand Maître Yang Jun en France et à l'étranger. Une équipe d'enseignants et d'assistants propose des pédagogies adaptées en fonction du niveau de chaque participant.

Membre du Centre Yang ChengFu de Paris Ecole Nationale, représentant en France du grand Maître, notre association propose des stages toute l'année, des échanges internationaux notamment des voyages en Chine. Il est possible de préparer des grades de l'école. Pour en savoir plus consulter le site de l'école en français ou en anglais :

<http://yangfamilytaichi.fr> ou <http://yangfamilytaichi.com>

## Cours

**A partir du 7 septembre 2016**

(En dehors des vacances scolaires)

### Mercredi

**18h00 -19h00 débutants & avancés**

Conscience de l'énergie corporelle

**19H00-19H15** : échauffement: les bases du tai chi chuan

**19H00 - 20H30 (groupe de niveaux)**

Les trois parties de la forme à mains nues en trois/quatre groupes

20H30 - 21H00 : Pratique de la forme complète en musique

21H00-22H00 : Armes ; perfectionnement ; entraînements spécifiques

### Vendredi

**19H00 – 19H45**

Cours de sabre débutant

**19H45 – 20H30**

Cours de Tuishou (pousser les mains)/ Fajin : (sortie d'énergie)

**20H30-21H30**

Perfectionnement de la forme (débutants acceptés)

**21H30 – 22H00**

Pratique de la forme complète en musique

### Samedi de 10H30 à 12H30 débutants & avancés

Tui Shou (groupe de niveaux)

la forme à mains nues (groupe de niveaux)

### TARIFS :

**Forfait annuel : accès à tous les cours**

180 Euros pour l'année assurance et

adhésion à l'association comprise

Certificat médical OBLIGATOIRE

2 cours d'essais gratuits

Toute inscription est définitive

Tarifs spéciaux pour couple



**YANG FAMILY  
TAI CHI CHUAN**