

INFORMATIONS PRATIQUES

Lieux de pratique :

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

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

Les Mercredis & les Vendredis

Collège Jules Vallès

41, av de la Folie

94600 Choisy le roi

(entrée par le grand portail à gauche en regardant le collège)

TVM / 393 : Marcelin Berthelot . Parking gratuit

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

Site internet : 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 et unifié en ayant comme fondement la non-résistance. Les principes sont simples : l'ancrage, la verticalité, le centrage 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. C'est un sorte d'Abécédaire. Nous avons également des cours d'armes qui développent une approche dynamique des énergies du tai chi chuan. 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 12 septembre 2018

(En dehors des vacances scolaires)

Mercredi Collège Jules Vallès

18h00 -19h00 débutants & avancés

Conscience de l'énergie corporelle

19H00-19H15 : Tous niveaux : les bases du tai chi chuan

19H15 - 20H30 (groupe de niveaux)

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

20H30 - 21H00 : Tous niveaux

Pratique de la forme complète en musique

21H00-22H00 : Arme : forme à l'épée ; préparation au passage de grade

Co-voiturage Possible

Vendredi Collège Jules Valles cours réservé aux avancés

Connaissance des deux parties requises

18H45 – 19H45 : Tui Shu

19H45 – 21H00 : Applications martiales & préparation passage de grades

21H00-21H30 : Sabre

Samedi Gymnase Marcel Cachin

débutants & avancés

10H30-12H00 la forme à mains nues (groupe de niveaux)

Les bases, la position corporelle, l'unification du corps

12H-12H30 la pratique de la forme complète en musique

TARIFS :

Forfait annuel : accès à tous les cours

200 Euros pour l'année assurance et

adhésion à l'association comprise

Certificat médical OBLIGATOIRE

1 cours d'essais gratuits

Toute inscription est définitive

Tarifs spéciaux pour couple



**YANG FAMILY
TAI CHI CHUAN**