

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 (avancés)

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

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 & Energie 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 signifie équilibre yin/yang et chuan par méthode : les techniques de la grande harmonie.

D'une manière générale, nous utilisons notre corps en mode automatique, sans vraiment le connaître. Grâce à une méthode éprouvée après de longues années de perfectionnements, le tai chi chuan permet de prendre conscience de son corps et de le faire fonctionner d'une manière optimale, en ayant comme fondements l'unification, la non-résistance et le lâcher prise. Les principes sont simples : l'ancrage, la verticalité, le centrage et la coordination. Ainsi apparaît la souplesse articulaire, l'effet ressort, la tensesgrité

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 chuan. Enfin des cours de tui shu ou de pousser les mains qui permettent de développer et de valider les sensations internes avec un partenaire. L'apprentissage demande une certaine régularité et assiduité pour pouvoir bénéficier de tous ses bienfaits.

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 du Grand Maître Yang Jun en 2015. 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

Mercredi Collège Jules Vallès

18h00 -19h00 débutants & avancés

Conscience corporelle

19H00 - 20H30 (groupe de niveaux)

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

Cours d'instructeur

20H30 - 21H00 : Tous niveaux

Pratique de la forme complète en grand groupe

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

19H00 – 20H00 : Tui Shu

20H00 – 21H00 : Applications martiales, préparation passage de grades, préparation passage ATT

21H00-22H00 : 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

Pratique du sabre niveau débutant

12H00-12H30 : la pratique de la forme complète en grand groupe

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