

INFORMATIONS PRATIQUES

Lieux de pratique :

Nous avons différents lieux de pratique en fonction des jours et des différentes activités proposées.

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

Les Mercredis & les Jeudis

GYMNASE RENE ROUSSEAU (petite salle)

12 avenue d'Alfortville Choisy le roi

Parking gratuit

Les Vendredis

GYMNASE Halle des sports. /

81 avenue de Versailles Thiais

Parking gratuit

Les Vendredis

GYMNASE Joliot Curie

rue Frédéric Joliot Curie Choisy

Les Samedis matin

Gymnase Marcel Cachin

39 rue Sébastopol Choisy le Roi

Au fond de l'allée Marcel Cachin

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"

Conscience des Energies Corporelles

Art Martial Traditionnel Chinois

Unification Corps-Esprit

Equilibre & Bien-Etre



**YANG FAMILY
TAI CHI CHUAN**

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 tenségrité. Tout ces approches forment le socle permettant l'unification du corps et de l'esprit afin de développer une pratique sans effort dite délicieuse.

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 une pratique plus martial est proposée comme par exemple les applications martiales ou du tui shu c'est-à-dire 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 cinq 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. 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 GYMNASSE RENE ROUSSEAU (petite salle)

20h00 - 21h00 / 21h00 - 22h00 débutants & avancés (groupe de niveaux) : Les trois parties de la forme à mains nues. Tuishu / applications martiales

Jeudi GYMNASSE RENE ROUSSEAU (petite salle)

20h00 - 21h00 / 21h00 - 22h00 (groupe de niveaux)
Forme à l'éventail / Cours d'instructeur

Vendredi Gymnase la Halle des sports (Choisy Mairie)

19h00 - 20h00 / 20h00 - 21h00 / 21h00 - 22h00

débutants & avancés (groupe de niveaux)

Les trois parties de la forme à mains nues / formes avec armes

Vendredi Gymnase Joliot Curie (Choisy

Gondoles)

20h00 - 21h00 / 21h00 - 22h00 débutants & avancés

Spécial cours de découverte corporelle : Les fondamentaux du taichichuan et de la pratique délicieuse !

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

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

TARIFS :

Forfait annuel : accès à tous les cours

200 Euros pour l'année, Licence, assurance, adhésion à l'association comprise.

Certificat médical OBLIGATOIRE

1 cours d'essais gratuits

Toute inscription est définitive

Tarifs spéciaux pour couple

Prix spécial confinement :

Pour les personnes inscrites les deux dernières années 50 Euros

Pour les personnes inscrites une année sur les deux dernières années 100 Euros