

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 TVM Arrêt Pasteur

Les Vendredis

GYMNASE Halle des sports

81 avenue de Versailles Thiais

Parking gratuit TVM Arrêt Georges Halgout

Les Samedis matin

Gymnase Marcel Cachin

39 rue Sébastopol Choisy le Roi

Au fond de l'allée Marcel Cachin

Renseignements tai chi chuan / Qi Gong:

06 82 84 87 10

e mail : phitaichi@free.fr

Renseignements Qi Gong :

06 34 17 71 65

e mail : Michel.tain@gmail.com

Site internet : cercle-eventail.com



TAI CHI CHUAN et QI GONG

"Une voie vers le bien-être"

Conscience des Energies Corporelles

Art Martial Traditionnel Chinois

Unification Corps-Esprit

Equilibre & Bien-Etre



TAI CHI CHUAN / QI GONG

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. Grace à une méthode éprouvée après de longues années de perfectionnements, la pratique 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. Toutes 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.

Le Qi Gong est une pratique qui se propose de :

- Apprendre et de répéter des mouvements doux en conscience afin de corriger des postures liées à nos habitudes corporelles inconscientes et de favoriser un état méditatif régénérateur.
- Permettre l'ouverture des espaces intervertébraux ainsi que la mobilisation des tendons et des articulations pour assurer une meilleure circulation de notre Énergie.

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.es et d'assistants.es propose des pédagogies adaptées en fonction du niveau de chaque participant.e

Membre du Centre Yang ChengFu de Paris Ecole Nationale, représentante 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 (en dehors des vacances scolaires)

Mercredi

GYMNASE RENE ROUSSEAU (petite salle)

18h00 -19h00 conscience corporelle / Tuishu (tous niveaux)

19h00 - 20h00 la forme 103 en musique en pratique collective (tous niveaux)

20h00 – 21h00 / 21h00 – 22h00 débutants.es & avancés.es (groupe de niveaux) : Les trois parties de la forme à mains nues.

Jeudi

GYMNASE RENE ROUSSEAU (petite salle)

20h00 - 21h00 Qi Gong

21h00 - 22h00 Qi Gong

Vendredi

Gymnase la Halle des sports (Choisy Mairie)

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

Avancés.es : préparation aux examens

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

Débutants.es : forme 103 première partie 20h00-21h00

Samedi

Gymnase Marcel Cachin

Débutants.es & avancés.es

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'essai gratuit

Toute inscription est définitive

Tarifs spéciaux pour couple