

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 soir

GYMNASE René Rousseau

12 avenue d'Alfortville Choisy-le-roi

Parking gratuit TVM Arrêt Pasteur

les Jeudis matin

GYMNASE Paul Langevin

33, Rue Albert 1^{er} Choisy-le-roi (attendant à l'Espace Langevin)

T9 Arrêt Four - Peary

Les Vendredis soir

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

Consultez notre site : cercle-eventail.com



TAI CHI CHUAN et QI GONG

"Une voie vers le bien-être"

Conscience des Energies Corporelles

Pratiques Traditionnelles Chinoises

Unification Corps-Esprit

Equilibre & Bien-Etre



**YANG FAMILY
TAI CHI CHUAN**

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, méthode : les techniques de la grande harmonie ou unification.

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, 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 : la connaissance du schéma corporel, 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 » délicate !

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 par l'apprentissage et la répétition de mouvements doux en conscience 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 1994 à Choisy le Roi nous fêterons son 30eme anniversaire ! 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, ainsi que toute l'équipe enseignante, à de nombreux stages en compagnie du Grand Maître Yang Jun en France et à l'étranger.

L'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, au sein de notre association et au sein de l'école et 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 (Choisy Gondoles)

18h00 -19h00 : Conscience corporelle / Tuishu (tous niveaux)

19h00 - 20h00 -21h00 : Les trois parties de la forme à mains nues (groupe de niveaux) inclus la forme 103 en musique en pratique collective (tous niveaux)

21h00 – 22h00 débutants.es & avancés.es (groupe de niveaux) : Les trois parties de la forme à mains nues. Forme à l'épée.

Jeudi

GYMNASE PAUL LANGEVIN (Choisy centre)

10h30 – 11h30 : forme 10 mouvements (taiji Gong) (tous niveaux)

GYMNASE RENE ROUSSEAU (Choisy Gondoles)

20h00 - 21h00 Qi Gong (tous niveaux)

21h00 - 22h00 Qi Gong (tous niveaux)

Vendredi

Gymnase la Halle des sports (Choisy Mairie)

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

Avancés.es : préparation aux examens / avancés

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 (Choisy centre)

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

210 Euros pour l'année, assurance, adhésion à l'association comprise; Tarifs adaptés se renseigner.

Certificat médical recommandé

Cours d'essai gratuit