

TAI CHI – Energie & Bien-être

Association de Taverny



TAI CHI CHUAN

Le **Tai Chi Chuan** est un **art martial chinois interne** qui se pratique dans la souplesse et la détente. Il intègre un **système d'entraînement pour la santé**. Egalement qualifié de **méditation en mouvement**, il favorise l'attention et la concentration

Les cours auront lieu dès **le vendredi 17 sept 2023 de 19h à 22h au Gymnase MERMOZ**

16 rue Mermoz – 95150 Taverny.

Contact : 06.74.49.33.55



Informations Pratiques

Contact : 06.74.49.33.55

Mail : hello-taichi@outlook.fr

Site : <http://www.taichi-energie-bien-etre.fr/>

Lieu des cours : Gymnase Mermoz, 16 rue Mermoz
– 95150 Taverny

Horaires : Vendredi : 19h – 20h30 pour les débutants
20h35 – 22h pour les confirmés

Tarifs : 1 cours par semaine = 180€ + adhésion = 222€
2 cours par semaine = 240€ + adhésion = 282€
Adhésion à l'association = 42€ (dont 34€ d'assurance)

L'adhésion à l'association est obligatoire pour obtenir la licence fédérale et l'assurance individuelle.

Règlement : En espèces ou en chèques
En 1, 2 ou 3 versements

Les chèques sont déposés en banque à un mois d'intervalle.

Enseignement

Nous pratiquons le **Tai Chi Chuan style Yang Originel** qui est l'enseignement de **Maître Chu King-Hung**.

Maître Chu, mondialement connu et respecté s'est fait connaître par l'efficacité de son enseignement de l'énergie interne et par sa capacité à manifester une grande puissance de Chi.

L'enseignement dans notre association est supervisé par **Paul Woo Fon**, disciple de **maître Chu** et encadré par **François Guerry**.

L'apprentissage passe par la mémorisation d'un ensemble de 108 mouvements appelés forme, décomposées en 3 parties : la terre (1ère partie), l'homme (2ième partie), le ciel (3ième partie)

La forme est ensuite enrichie par l'intégration des principes dits internes.

Le Tai Chi inclus de nombreuses pratiques tels que Qi Qong, le Tuishou (poussée des mains), les armes (sabres, épée), des tests à deux ...

Au cours de l'année, des ateliers et des stages vous seront proposés afin d'approfondir votre pratique et de découvrir de nouvelles facettes de cet art.