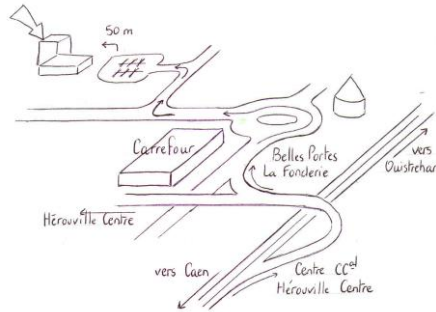


# TAIJI QUAN

## Dao Yin Qi Gong



### Plan d'accès à la salle du Bois

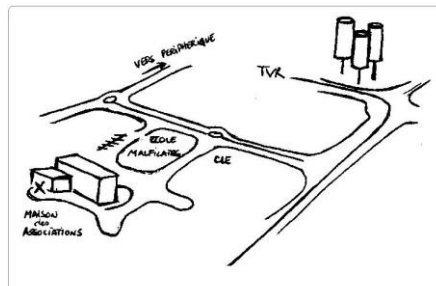
Jeudi

**Qi Gong**  
18h30-19h45

Salle Polyvalente du Bois  
(École Freinet)  
Accès : porte 18 Le Bois  
HEROUVILLE ST CLAIR



## Taiji Quan



SALLE POLYVALENTE DU GRAND PARC (maison des associations)  
PORTE 10 BD DU GRAND PARC 14200 HEROUVILLE SAINT-CLAIR

### Plan d'accès à la salle polyvalente du Grand Parc

Vendredi

**Taiji quan**  
18h-19h30

**Armes**  
19h30 - 20h15

Salle Polyvalente du Grand Parc  
(Maison des associations)  
Accès : porte 10. Boulevard du Grand  
Parc  
HEROUVILLE ST CLAIR

## Renseignements Pratiques

Le premier cours d'essai est gratuit

L'organisation des séances permet à chacun de progresser à son rythme et de pouvoir s'insérer dans un groupe de son niveau.

## Tarifs

Tarifs à l'année (Facilités de paiement sur simple demande)		
Plein tarif	Etudiants Chômeurs Précaires	
1 cours semaine adhésion comprise	120€	40€
2 cours semaine adhésion comprise	165€	45€
Forfait armes annuel 40€		

## Contacts

Tél : 07-50-87-05-36

Email :

lebambou@lebambou.org

## Blog

<http://www.lebambou.org>

## Facebook

<https://www.facebook.com/association.lebambou/>

## Stages

L'association organise des stages durant l'année consacrés au **Qi gong et au taiji quan.**  
Renseignez-vous !



# DAOYIN QI GONG

ASSOCIATION LE BAMBOU  
SAISON 2021/2022  
27ème ANNEE

## Qi gong

L'enseignement met en avant la prise de conscience du corps en statique et en mouvement, la primauté du relâchement, le respect de la biomécanique, la notion de *qi* et du système des points et des méridiens de l'énergétique chinoise, la pensée chinoise, et le respect de chacun.

Chacun des enchaînements et exercices vus au cours des années précédentes sont « remis sur l'ouvrage » afin d'y découvrir toutes les subtilités.

Ce cours se compose ainsi d'exercices connus, et approfondis, conditions nécessaires pour recueillir les bienfaits de cette pratique et aussi d'exercices nouveaux afin de rompre la monotonie, et de découvrir d'autres créations.

## Taiji quan

L'enseignement favorise la compréhension des principes essentiels du taiji quan, tels que l'écoute, la primauté du relâchement, l'équilibre corporel, le respect de l'intégrité corporelle, l'apaisement du mental, l'accord de la respiration et du geste conscient

Apprentissage des exercices de base du style *Yangjia michuan taiji quan*, et de l'enchaînement « *shi san shi* » (13 postures) enchaînement de base de ce style.

Apprentissage des exercices de « *tui shou* » (exercices à deux codifiés basés sur le relâchement, la notion d'esquive et l'absorption) ces exercices permettent également de vérifier équilibre, détente, centrage, et enracinement.

Apprentissage et pratique en groupes du grand enchaînement en trois parties du style *Yangjia michuan taiji quan*, les pratiquants se rassemblent en groupes de niveau, ceci permet une continuité de la mémorisation de la forme, l'enseignant se partage entre ces différents niveaux afin d'apporter informations, corrections, et encouragements.

Cette organisation permet donc à tout le monde et chacun à son rythme d'explorer la forme et ses contenus. La pratique à deux permet de comprendre le sens martial des mouvements à travers les applications et les exercices de *tui shou*.

## Armes du taiji quan

Cet atelier est accessible à toute personne désireuse d'ajouter à sa pratique du *taiji quan* celle d'une arme de son choix, aucun niveau n'est requis pour cet atelier seulement une envie bien marquée d'ajouter cette séance à sa pratique.

De nombreux pratiquants ont pu apprendre l'intégralité de formes d'armes depuis la création de ce cours ; le sabre du style *Yang* tout d'abord, puis l'épée ancienne *Kunlun* et l'éventail *Yen Nien*, depuis se sont ajoutés les exercices de base de l'épée axés sur les techniques d'épée et leurs applications pratiques avec un partenaire, l'éventail de son côté recueille toujours un excellent accueil tant du fait de son influence sur la santé que par son apport esthétique.

Se sont ajoutés à ces disciplines le *qi mei gun* (bâton sourcil) et le *Yangsheng taiji shan* (l'éventail du taiji pour prolonger la vie)