

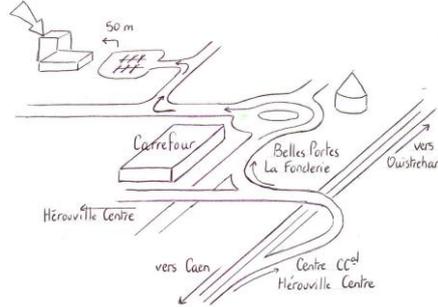
TAIJI QUAN



DAOYIN QI GONG

ASSOCIATION LE BAMBOU
SAISON 2022/2023
28^{ème} ANNEE

Dao Yin Qi Gong



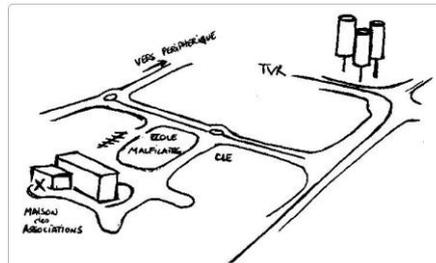
Plan d'accès à la salle du Bois

Jedi

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 (dont adhésion)		Etudiants Chômeurs Précaires (dont adhésion)
1 cours semaine	120€	40€
2 cours semaine	165€	55€
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 !

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 l'intégrité corporelle à travers les postures et les mouvements, la notion de **qi**, du système des points et des méridiens de l'énergétique chinoise, la pensée chinoise, la notion de respect.

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.

Enchaînements de base
13 portes

Ba duan jin

Yi jin jing

shi er lian gong chun

qiao bu yun hua gong

auto massages

Enchaînements de base
du **daoyin yangsheng gong**

formes organes du
daoyin yangsheng gong :

poumons, reins, foie, rate, cœur

Formes diverses

taiji des treize mots

qian ba zhuan

Le bâton du **taiji** pour nourrir la vie 2

Taiji yangsheng zhang

Brocart du **taiji** 1 et 2

Assise

méditation, respiration, visualisation

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 en 1997 ; 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.

S'est ajouté à ces disciplines le **qi mei gun** (bâton sourcil)