

Pascal VASSELLE propose au cours de l'année :
- plusieurs stages payants d'une ½ journée.
Durant l'été : 1 stage payant de 4 jours (2h30/jour) .



Cours de taichi à l'Argonaute : niveau avancés



Cours de TAICHI à l'Argonaute : tous niveaux



Cours de QI GONG à l'Argonaute

PARTENAIRES
de l'USO Taichi Chuan et Qi Gong



Ecole Shen-long de la ville de Draveil (91)
Taichi chuan Ecole Yang - Style Yang
www.shen-long.net



Association loi 1901
Affiliée à SPT n° 100930842



Agrément Jeunesse et Sports 45 09 007-S
SIRET : 508 004 140 00028



TAICHI CHUAN
QI GONG
KI KO
méthode japonaise du QI GONG



Enseignement par
P. VASSELLE

Diplômé d'Etat : B.E.E.S.1

HORAIRES et LIEUX -ORLEANS-

A partir du lundi 11 septembre 2023

L'ARGONAUTE, Salle de danse

73, Bd Marie Stuart – Tram B - Arrêt Grand Villiers

TAICHI = faite suprême CHUAN = poing

Discipline ancestrale, le TAIJI QUAN puise ses racines dans les Arts Martiaux et les pratiques d'entretien de la santé.

Le rythme d'exécution est caractéristique du style YANG avec ses mouvements ronds et amples.

L'apprentissage est adapté et précis. Les mouvements de base sont d'abord enseignés ainsi que les déplacements et la marche.

Viennent ensuite l'étude de l'enchaînement de la longue forme 108 mouvements, à droite puis à gauche, les exercices à deux (ex : poussée des mains –TUI SHOU).

QI ou KI = énergie GONG ou KO = travail, exercice

Le QI GONG, peut être défini comme un travail profond sur l'Energie, élaboré depuis des milliers d'années en Chine. Le KI KO est sa variante japonaise.

Par des mouvements, des postures corporelles, des techniques de respiration et des enchaînements, le pratiquant s'ouvre à l'énergie pour renforcer et équilibrer la circulation du QI à travers le corps et ses différents organes.

Les bienfaits :

La pratique de ces arts complémentaires permet :

- d'augmenter et d'équilibrer le capital énergétique
- de combattre le stress et les tensions
- de fortifier en douceur les muscles, les os et les tendons
- de favoriser le sommeil par le retour au calme
- de renforcer la mémoire et développer la coordination

TAICHI CHUAN ET QI GONG à l'Argonaute

LUNDI

TAICHI CHUAN 19h à 20h30 : 1^{er} cycle débutants

Longue forme à droite 108 mouvements

20h30 à 21h : 2^{ème} cycle avancés

Longue forme à droite 108 mouvements

21h à 21h30 : 2^{ème} cycle avancés

Longue forme à gauche 108 mouvements

JEUDI

19h à 20h : Qi Gong tous niveaux

20h à 21h : Qi Gong tous niveaux

VENDREDI

TAICHI CHUAN 19h à 20h30 : 1^{er} cycle débutants

Longue forme à droite 108 mouvements

20h30 à 21h : 2^{ème} cycle avancés

KI KO et QI GONG

tout niveau

Salle des Chats Ferrés

Le lundi de 9h30 à 11h00

Tarif : 350 €

Adhésion (uniquement la 1^{ère} année) : 15 €

Licence Sport pour tous : 26,70 €

Cette inscription donne la possibilité de participer à tous les autres cours de l'association.

PIECES A FOURNIR

- Une photographie d'identité.
- Le questionnaire santé complété
- Le règlement intégral dès l'inscription en 1 ou 3 chèques.
- Une autorisation parentale pour les mineurs.

TENUE

Vêtements souples et amples, en chaussettes ou chaussons.

PUBLIC VISE

Tout public âgé de plus de 14 ans sans aptitude physique particulière.

RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTION SUR PLACE

2 cours d'essai gratuits

Tarifs annuels 2023-2024

Adhésion (uniquement la 1^{ère} année) : 15 €

1 heure :	205 €
de 1h30 à 2h00 :	250 €
de 2h30 à 3h00 :	290 €
de 3h30 à 4h00 :	320 €
à partir de 4h30 :	350 €

Licence Sport pour tous : 26,70 €

Réduction : 20% sur 1 inscription si couple

Réduction : 20% étudiants, demandeurs d'emploi

CONTACT : Pascal VASSELLE

Tél : 06 63 65 32 15 mail : pascalvasselle@hotmail.fr

Site internet : www.usorleans.org (Rubrique Taichi Chuan)