

Horaires et lieux

à partir du lundi 12 septembre

Palais des sports (lundi et jeudi)

Rue Eugène Vignat (près du Parc Pasteur)

Gymnase des 4 Fils Aymon (vendredi)

Rue des 4 Fils Aymon (près de la Préfecture)

Lundi : (Salle VIP, 2^{ème} étage)

TAIJI QUAN

19h - 21h : **débutants / initiés**

(longue forme 88 mvts)

TAIJI TUISHOU

21h-22h: **initiés**

Jeudi : (Salle VIP 2^{ème} étage) **tout niveau**

19h - 20h : **TAIJI QUAN** (applications, marche)

20h - 21h : **QI GONG**

Vendredi : (Gymnase des 4 fils Aymon)

TAIJI QUAN

19h- 21h : **tout niveau** (longue forme 88 mvts)

Tarifs annuels 2011-2012

(2 cours d'essai gratuits)

1 h :	160€
2 h :	200€
3h :	230€
4h :	260€
À partir de 5h :	290€

Réduction couple : 20% sur 1 inscription

Réduction étudiant : 20%

Adhésion ECT (1^{ère} année) 10€

Licence EPMM : 21€

T-shirt ECT : 8€ ou 12€

Sweat Shirt : 15€

Renseignements et inscriptions :

Sur place ou auprès de :

Pascal VASSELLE 06 63 65 32 15

pascalvasselle@hotmail.fr

Site : www.usorleans.org

Rubrique TAIJI QUAN

Association loi 1901 affiliée à l'EPMM

Agrément Jeunesse et Sports 45 09 007-S

Statuts et règlement intérieur transmis

Sur demande.



TAIJI QUAN TAIJI TUISHOU QI GONG



Enseignement par Pascal VASSELLE (DE)

OPEN d'Europe de Taiji 2009 Médaille d'or en TUISHOU

Et médaille d'argent TAIJI QUAN

Champion de France en TUISHOU 2007 et 2008

Meilleur styliste 2007 et 2008

PIECES A FOURNIR:

- Une fiche d'inscription
- Une photographie (si 1^{ère} inscription)
- Un certificat médical de moins de 3 mois autorisant la pratique du TAIJI QUAN et du QI GONG
- Le règlement intégral dès l'inscription en 1 ou 3 chèques avec date de dépôt au dos). (voir tarifs au verso)
- Une autorisation parentale pour les mineurs.

Tenue :

Vêtements souples et amples, chaussettes ou chaussons.



Le Taiji Quan :

Taiji = faite suprême Quan = 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 des mouvements ronds et amples.

Les mouvements de base sont d'abord enseignés ainsi que les déplacements et la marche.

Vient ensuite l'enchaînement des mouvements par l'étude des formes (8, 16, 24, longue forme) à mains nues, des exercices à deux (**TAIJI TUI SHOU**).

Le Taiji Tuishou = poussée des mains (applications martiales de la forme)

Le Qi Gong :

Qi = énergie GONG = travail, exercice

Le QI GONG peut être défini comme un travail profond sur l'Energie, élaboré depuis des milliers d'années en Chine. Par des mouvements, des postures corporelles, des techniques de respiration et par la concentration, le pratiquant s'ouvre à l'énergie pour renforcer et équilibrer la circulation du Qi à travers le corps et ses différents organes.

Parmi les nombreuses formes de Qi Gong existantes, nous trouvons :

Le ZHI NENG QI GONG :

(Peng Qi Guan Ding Fa 1^{er} niveau)
(Xing Shen Zhuang 2^{ème} niveau, travail sur toutes les articulations)

Les WU QIN XI, les 5 animaux
Les BA DUAN JIN, les 8 trésors

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.

**Proposition de stage trimestriel
Possibilité de cours particulier.**

PUBLIC VISÉ :

**Tout public à partir de 14ans
sans aptitude physique particulière.**