



Cours de Tai Chi Chuan
et Qi Gong à LA GARDE

TAICHI Attitude

Sylvain Valette



06.22.31.57.17



contact@taichi-attitude.fr



www.taichi-attitude.fr

Besoin de détendre votre corps et votre esprit, d'améliorer votre coordination et votre équilibre, de mieux faire circuler votre énergie ?

Venez découvrir ou pratiquer le **Taichi Chuan style Yang (forme longue)**,
le **Qi Gong** et la **Gymnastique Taoïste**. **1^{er} COURS D'ESSAI GRATUIT !**



2 COURS par semaine pour débutants et élèves avancés.



Ecole affiliée à la Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois

Ne pas jeter sur la voie publique

Plus d'infos pratiques et documents téléchargeables sur notre site internet : WWW.TAICHI-ATTITUDE.FR

LIEU : VIEUX MAS SAINTE-MARGUERITE, 293 bd. Pierre Loti et GYMNASSE DU LYCEE DU COUDON, 65 av. Henri Toulouse Lautrec

INSCRIPTION début Septembre : remplir un bulletin d'adhésion, fournir un certificat médical d'aptitude.

TARIF : cotisation associative 35 € * + cours 270 € pour l'année.
* *Licence individuelle fédérale non comprise*

PROFESSEUR : Sylvain VALETTE (enseigne aussi à Sports Loisirs Valettois).

COURS SAISON 2019/2020 : reprise LUNDI 9 SEPTEMBRE

■ Vieux Mas Sainte-Marguerite

LUNDI	17h00 / 18h00	Débutants	1 ^{ère} partie de la forme
	18h00 / 19h00	Groupe 4 Avancés	Perfectionnement
MARDI	17h30 / 18h30	Groupes 2 + 3	2 ^{ème} et 3 ^{ème} parties de la forme
	18h30 / 19h30	Groupes 2 + 3	2 ^{ème} et 3 ^{ème} parties de la forme
MERCREDI	17h00 / 18h00	Groupe 4 Avancés	Perfectionnement

■ Gymnase du Lycée du Coudon à partir du 2 Octobre - en Septembre : RV au Jardin du Mas !

MERCREDI	18h30 / 20h00	Débutants	2+3	4	1 ^{ère} partie de la forme + autres groupes + épée
----------	---------------	-----------	-----	---	---

Cours de Septembre à Juin sauf jours fériés et vacances scolaires, en salle ou en plein air selon la météo. Des stages en demi-journée sont également organisés pour approfondir un principe interne de base ou varier du cours traditionnel : relaxation, méditation, toilette taoïste...

Technique de santé pratiquée en Chine depuis des siècles, **le TAIJI QUAN est un art martial interne non violent accessible à tous quel que soit l'âge**. Exercé régulièrement, il contribue à renforcer équilibre, coordination motrice, souplesse, alignement du dos. Il libère des tensions, a un effet relaxant et augmente concentration et mémoire. Son enseignement est complété de mouvements et étirements de la **Gymnastique Taoïste**.



Le **QI GONG** est une **technique énergétique** taoïste faisant partie du patrimoine médical chinois, dont dérive le Taiji. Postures statiques ou en mouvement basées sur la respiration, la concentration et la visualisation, leur pratique régulière développe vitalité et souplesse, renforce le système métabolique, ralentit le vieillissement musculo-squelettique, tout en développant enracinement, ouverture, énergie interne dans les arts martiaux.