

TAIJI QUAN ORIGINAL YANG STYLE

Art martial chinois interne (AMCI)

Le Taichi Chuan est un art martial chinois né au XII^e siècle.

Il utilise l'énergie interne ou qi et se pratique par des mouvements fluides et souples réalisés dans la lenteur.

Tous les mouvements partent du centre du corps, là où siège l'énergie. La pratique régulière favorise une bonne santé physique et mentale.

Les cours se déroulent en **3 parties** ;

- les exercices taoïstes et les Qi Qongs ;
- l'apprentissage de la forme ;
- les tests à deux pour vérifier la bonne circulation du Qi dans le corps.

Notre école s'inscrit dans la lignée de l'école Yang. Notre professeur référent est Philippe Zambotto, disciple de Maître Chu depuis plus de 25 ans.

Les enseignants, Amadou KONFE, Alain FAVERO et Nicole GAUVAIN sont certifiés par la Faemc et Maître CHU.

La pratique du Taiji Quan est ouverte à tous.

L'apprentissage passe par la mémorisation d'un ensemble de mouvements, appelé la forme et qui se décompose en trois parties :

- la Terre (1^{ère} partie) ;
- l'Homme (2^{ème} partie) ;
- le Ciel (3^{ème} partie).

En plus de cette forme, d'autres pratiques sont proposées : la forme de l'épée, la forme du sabre, la poussée des mains, la Fighting Form, le Qigong...

L'association **ST-LEU TAIJI QUAN** est une association loi 1901 créée en 1985 dont le siège social se situe :

Maison pour tous
64 rue du Château
95320 SAINT-LEU LA FORET

L'association est membre de la Faemc (Fédération des arts énergétiques et martiaux chinois) et de l'ITCCA (International Tai Chi Chuan Association).

CONTACT :

contact@taichi-stleu.com

www.taichi-stleu.com

AGENDA DE LA RENTREE

Forum des associations à ST-LEU:

Samedi 05 septembre 2020

**Pour découvrir le Taichi chuan,
participez à 2 séances offertes**
pendant les cours
du lundi, jeudi ou vendredi.
(se présenter à l'accueil)

Reprise des cours:

Lundi 7 septembre 2020

TAIJI QUAN

Art martial chinois interne



ASSOCIATION ST-LEU TAIJI QUAN

64 rue du Château
95320 SAINT-LEU LA FORET

www.taichi-stleu.com



ORGANISATION DES COURS

Niveaux :

- **A** - Débutant
- **B** - Intermédiaire
- **C** - Confirmé

Ateliers et stages animés par Philippe Zambotto :

En cours d'année, des ateliers (3 heures le week-end) et des stages (3 jours ou + en résidentiel) vous seront proposés en plus des cours afin d'approfondir votre pratique ou de découvrir de nouvelles facettes du Taiji Quan.

Tenue :

Pour les nouveaux : tenue décontractée (jogging, T-shirt, chaussettes ou sandales, tennis légères).

Pour les autres : tenue traditionnelle chinoise noire.

TARIFS ET LIEUX DES COURS

Tarifs :

1 à 2 cours par semaine + 2 ateliers.....230 €

+ de 2 cours par semaine + 2 ateliers...285 €

Atelier seul (3 heures le weekend) 20 €

Réductions :

Formule sans atelier : - 30 €

Couple : 10%, Etudiant : 40%

Adhésion à l'association.....50 €

L'adhésion à l'association est obligatoire pour obtenir la licence fédérale et l'assurance individuelle.

Remboursement des versements trimestriels en cas d'absence de cours pour cause de mesures gouvernementales.

Mode de paiement :

Un chèque global (cours + adhésion) ou trois chèques le jour de l'inscription (le 1^{er} incluant l'adhésion). Ces chèques seront mis en banque au début de chaque trimestre. Les chèques sont à établir à l'ordre de **Association St Leu Taiji Quan**.

Lieux, à Saint Leu La Forêt :

Claire Fontaine : 23 Av de la gare, RDC
Salle Multi-sport, COMPLEXE MULTISPORTS des Diablots (centre commercial), RDC
Salle Diane DERIAZ

À droite de la mairie, Rue Émile Bonnet
Gymnase Jean Moulin (1^{er} étage)
6bis Av des Diablots

HORAIRES DES COURS

Lundi :

Claire Fontaine, 23 Av de la gare, RDC

Cours A / B.....de 20h15 à 21h45

Mardi :

Centre MULTISPORTS,
(centre commercial des Diablots) RDC

Cours B / C.....de 19h30 à 21h00

Cours C.....de 21h15 à 21h45
(contact)

Jeudi :

Salle Diane DERIAZ, Rue Émile Bonnet
(à droite de la mairie)

Cours A / B.....de 08h30 à 10h00

Cours B / C.....de 10h15 à 11h30

Vendredi :

Gymnase Jean Moulin (1^{er} étage)

Cours A / B / C.....de 19h30 à 21h00

Cours B / C.....de 21h15 à 21h45