

## Taichi chuan et Qi Gong

### Description des disciplines

**Le taichi chuan** est un art martial interne, considéré par les chinois comme une pratique de santé et de développement personnel.

Il permet d'améliorer les capacités naturelles de chacun, grâce à des exercices de méditation, par des mouvements au rythme lent et précis.

Alliance harmonieuse de délicatesse, de force, de quiétude et de vigilance, le taichi chuan est un art de vie ; une source complète de bien-être pour le corps et l'esprit.

Excellent exercice de coordination, de concentration, et de mémoire, il améliore la respiration et augmente le tonus musculaire. Peu à peu, la perception de l'environnement s'intensifie, la sensibilité s'affine, le mental et les émotions s'apaisent pour nous amener à un état de présence à soi et d'ouverture au monde.

Le taichi chuan peut aussi être pratiqué avec un maniement d'armes : épée, sabre, éventail ou bâton.

Il est accessible à tous et chacun peut le pratiquer à son niveau.

**Le Qi Gong** est un art de santé ancestral pratiqué par les chinois depuis environ 5000 ans, dans le but de maîtriser, développer et utiliser l'énergie vitale (Qi), nécessaire à notre équilibre psycho-corporel.

Le terme Qi (prononcer chi) signifie énergie et Gong se traduit par travail.

La pratique du Qi Gong s'appuie sur l'utilisation de postures corporelles statiques, de mouvements harmonieux, d'étirements, de techniques de respiration, de visualisation et de concentration mentale.

### Informations pratiques sur les cours

**Professeurs** : Saïd Berrichi et Sylvie Leclerc

**Horaires** (durée d'un cours : 1h30) :

Le **jeudi de 17 h 30 à 19 h 00** : cours de **Taichi chuan (forme moderne)** tous niveaux avec Sylvie, salle Schuman.

Le **vendredi de 18h45 à 20h15** : cours de **Qi Gong**, tous niveaux avec Saïd, centre du Mont Fortin/gymnase

Le **samedi de 9 h 30 à 11 h 00** : cours de **Qi Gong**, tous niveaux avec Saïd, centre du Mont Fortin/gymnase

Le **samedi de 11 h 00 à 12 h 30** : cours de **Taichi chuan (style yang)** tous niveaux avec Saïd, centre du Mont Fortin/gymnase

Le **samedi de 14 h 30 à 16 h 00** : cours de **Qi Gong**, niveau confirmé avec Saïd, centre du Mont Fortin/gymnase

**Lieux** : **centre multifonction du Mont Fortin**, 491 rue Robert Pinchon à Bois-Guillaume.

**salle Schuman**, 328 rue du Général de Gaulle à Bois-Guillaume.

**Tarif de base**: 230 € à l'année ; 215 € en tarif réduit, tarif dégressif en cours d'année.

**Tenue** : pas de tenue particulière, mais des vêtements souples sont préférables.

*Tous les ateliers proposés durant la saison sont ouverts **aux adhérents et non adhérents.***

*Participation de 10 € par atelier. 2 ateliers sont offerts aux adhérents.*