

## Description des disciplines

**Le taï chi 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 taï chi 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 taï chi 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 (Chi), nécessaire à notre équilibre psycho corporel.

Le terme Qi 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

Les cours ont lieu uniquement durant les périodes scolaires

**Professeurs** : Saïd Berrichi et Sylvie Leclerc.

**Horaires** :

Les **jeudi de 17 h 30 à 19 h 00**. Cours de **Taï chi Quan**, tous niveaux avec Sylvie, salle Schuman.

Les **samedi de 9 h 30 à 11 h 00**. Cours de **Qi Gong**, tous niveaux avec Saïd salle du Mont Fortin

Les **samedi de 11 h 00 à 12 h 30**. Cours de **Taï chi Quan**, niveau débutant avec Saïd salle du Mont Fortin

Les **samedi de 14 h 30 à 16 h 00**. Cours de **Taï chi Quan**, niveau confirmé avec Saïd salle du Mont Fortin

**Lieu** : **Centre multifonction du Mont Fortin**, 491 rue Robert Pinchon, Bois Guillaume.

**Salle Schuman**, 328 rue du général De Gaulle, Bois Guillaume.

**Coût** : 230 € à l'année ; 170 € en tarif réduit, tarif dégressif en cours d'année. **(1)(2)**

**Tenues** : Comme on veut, mais des vêtements souples sont préférables.

**Matériel fourni par l'association** : néant (covid).

**(1)** L'inscription à une discipline de l'USCB yoga donne l'accès gratuit aux ateliers proposés durant la saison (voir la liste en page d'accueil) – tarif pratiqué pour les extérieurs à l'association : 10 € / atelier.

**(2)** 50 % de réduction, s'il s'agit d'une deuxième activité au sein de l'association.

## Ateliers de Qi Gong

**Les samedi 12 septembre 2020 (initiation et découverte du Qi Gong), et 3 octobre 2020 (Qi Gong et méditation)**, de 17 h00 à 19 h 00 au centre multifonction du Mont Fortin – 10 € pour les extérieurs à l'association...**et gratuits** pour les membres de l'association.