

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

Horaires (cours hebdo de 1h30)	Professeurs	Lieux
Taïchi Chuan (style yang)		
Samedi matin de 11h à 12h30	Saïd Berrichi	Centre du Mont Fortin/gymnase
Taïchi Chuan (forme moderne)		
Jeudi après-midi de 17h30 à 19h	Sylvie Leclerc	Salle Schuman
Qi Gong		
Vendredi soir de 18h45 à 20h15	Saïd Berrichi	Centre du Mont Fortin/gymnase
Samedi matin de 9h30 à 11h	Saïd Berrichi	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

Tenue : des vêtements souples et confortables.

Ateliers : ouverts **aux adhérents et non adhérents**. Participation : 12€ par atelier et par personne

Lieu : Centre Multifonction du Mont Fortin à Bois-Guillaume, le samedi après-midi de 14h30 à 16h30