

LES COURS

DOUVAINE

jeudi de 19h30 à 21h30 (M.J.C.)
samedi de 10h à 12h (salle de Karaté)

THONON LES BAINS

mardi de 19h à 21h (salle à Corzent)
jeudi de 17h30 à 18h30 (Maison de la sagesse)

Les cours hebdomadaires de 2 heures contiennent :

Échauffements et assouplissements
Exercices de respiration, coordination, marches
Forme Tai Ji Quan 'Guang Ping' Yang
Tui Shou (Pushing hands)
Massages
Méditation et applications martiales

LES TARIFS

Premier cours d'essai gratuit

Cotisation annuelle association et
fédération CFAMEOC 35 €

Tarifs des cours

Adulte

année : 370 € trimestre : 140 €
année : 320 € (cours de 1h)

Étudiant, chômeur

année : 250 € trimestre : 90 €

Moins de 18 ans

année : 250 € trimestre : 90 €

Le tarif à l'année comprend une journée de stage avec Sifu Eric Lelaquais (Champion d'Europe de Tui Shou)

Cours de septembre à juin sans interruption
excepté Noël - jour de l'An
(possibilité de faire 9 chèques)

Enseignement Tai Ji Quan Style 'Guang Ping' Yang

DOUVAINE — THONON



TAOM LEMAN

4, passage du Pèse-Lait
Chilly

74 140 DOUVAINE

Tél. : 04 50 35 99 84

Port. : 06 23 26 87 39

Email : taomleman@gmail.com

www.taomleman.com

PRATIQUE DU TAI JI QUAN



Style `Guang Ping` Yang

Forme main nue

64 mouvements et armes

Le Tai Ji Quan est un art martial chinois. Il développe l'équilibre, la respiration, la prise de conscience du corps et l'autodéfense.

Le Tai Ji Quan peut se traduire par la boxe du faîte suprême. Il fait partie du Wushu (art d'arrêter la lance). C'est un art martial interne (en comparaison aux arts martiaux externes comme le Kung Fu, le Jeet Kune Do, ...).

Il n'est en aucun cas un exercice gymnique mais bien un art martial avec des applications variées.

Il existe plusieurs styles de Tai Ji Quan, séparés en deux branches principales Yang et Chen. Notre style est `Guang Ping` Yang.

Tout le monde peut pratiquer le Tai Ji Quan sans limite d'âge.

PRATIQUE DU TUI SHOU

Le Tui Shou (Pushing hands) est une application martiale du Tai Ji Quan. Codifié ou libre, il consiste en un travail d'équilibre et d'écoute du mouvement dans le but de déséquilibrer son partenaire.

Le Tui Shou est utilisé par plusieurs pratiquants d'arts martiaux internes autres que le Tai Ji Quan. Il permet de se découvrir, de façon ludique, en relation avec les autres.

TAI JI ET SANTE

La pratique du Tai Ji Quan permet de renforcer la structure musculaire du corps, aidant ainsi à soulager différents maux de dos ou des problèmes ostéo-articulaires. Ses bienfaits sont de plus reconnus pour améliorer les troubles du sommeil et réduire la nervosité. Enfin, le Tai Ji Quan permet de développer la mémoire et la concentration.

