

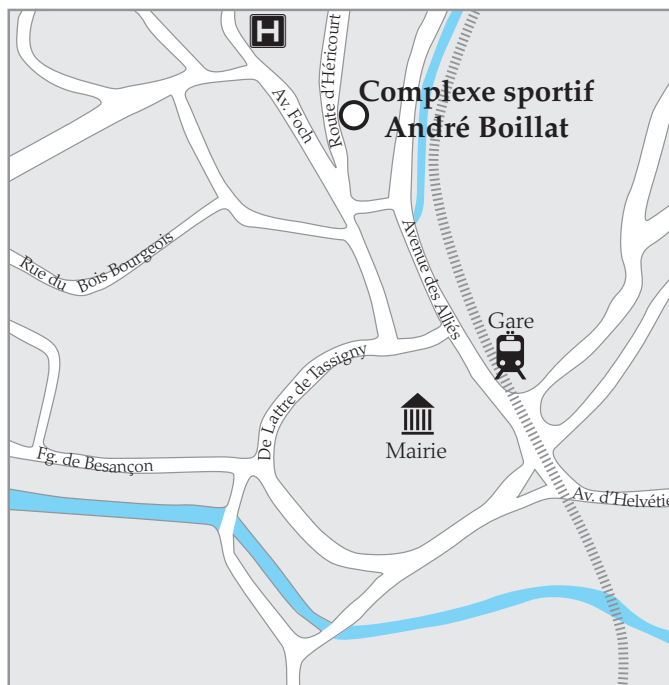
Cours proposés et tarifs annuels

Lundi	18h - 19h30	Qi gong	120€
Lundi	19h35 - 21h	Taïchi chuan	150 €
Jeudi	19h - 20h	Méditation	90 € 60 €*
Samedi	9h30 - 11h	Qi gong	120 €

* Pour les personnes participant à un cours de qi gong ou de taïchi chuan au sein de l'association.

Adhésion annuelle obligatoire à l'association 15€ par personne

- Réduction de 10 % sur les cours pour les couples.
- Les inscriptions se prennent et se règlent sur place.
- Possibilité de deux cours d'essai dans chaque discipline avant inscription définitive.
- Certificat médical obligatoire lors de la première inscription (sauf pour la méditation).
- Aucun remboursement ne pourra intervenir après l'inscription, quel que soit le motif de la demande.
- Les organisateurs se réservent la libre utilisation des photographies et toutes prises de vue ou enregistrements relatifs à toutes manifestations sur tout support promotionnel ou publicitaire.



Informations : www.taichigong-montbeliard.fr
Contact : taichigong.montbeliard@gmail.com
téléphone : 03 81 97 12 48



Association affiliée à la
fédération française de Wushu
agrée par le ministère Jeunesse et Sports



Partenariat Ascap 25

Rédaction et conception Tai chi gong Montbéliard



Qi gong, Taïchi chuan Méditation

arts énergétiques chinois

Gymnase Boillat (ex Coséc de la Lizaine)
12, route d'Héricourt - Montbéliard
www.taichigong-montbeliard.fr

Qi gong | Taïchi chuan | Méditation

Taïchi chuan et Qi gong sont deux disciplines élaborées par les taoïstes dans leur quête de longévité. Elles mettent en mouvement, via les méridiens d'acupuncture, le Qi ou chi (prononcer « tchi »), énergie vitale qui préside à toute vie.

Leur pratique seule ou couplée entretient et développe physique et mental.

Qi gong | 氣功



Le Qi gong remonterait au temps de « l'empereur jaune » vers 2500 av. J.-C.

Considéré en Asie comme une gymnastique douce de santé et une technique de longévité, il associe des mouvements lents, des exercices respiratoires et de concentration. Il facilite, par l'ouverture

des méridiens, la circulation de l'énergie interne. Après un temps de préparation, les exercices, s'effectuent en conscience lentement et de façon précise, pour entrer en état de relâchement musculaire afin de se mettre à l'écoute de la circulation énergétique. Sa pratique apporte assouplissement des articulations, tonicité des structures ostéo-articulaires, développement de la concentration, détente, relaxation, mieux-être et écoute de soi.



Taïchi chuan | 太極拳

Style yang de Maître Yang Zhen Duo

Selon la légende, au XIII^e siècle, le moine Zhang Sanfeng, après avoir observé un duel entre un oiseau et un serpent remporté par ce dernier, comprit la suprématie de la souplesse, de la fluidité sur la rigidité. Il élabore alors le Taïchi chuan.

Par des mouvements et déplacements souples circulaires exécutés avec lenteur et précision s'effectue un travail intérieur conduisant à l'équilibre et l'harmonie entre le corps et l'esprit.

La pratique du Taïchi chuan, méditation en mouvement, permet d'apaiser le mental et de prendre conscience du corps et du Qi qui y circule. Il améliore l'équilibre, les capacités fonctionnelles, et la confiance en soi.

Méditation | 打禪單



La méditation c'est être à l'écoute, dans l'instant présent, de son corps pour l'habiter pleinement. Sa pratique permet d'harmoniser corps et esprit, d'entrer en rapport avec soi-même pour mieux se relier avec tout ce qui est, de faire l'expérience du monde.

« Le nom de Laozi ou Lao Tseu, considéré comme le père fondateur du taoïsme, signifie vieillard-enfant. Il résume l'idéal poursuivi par les taoïstes quant à l'art de cultiver la vie dans le corps : atteindre l'âge du *vieillard* en conservant la vigueur et la fraîcheur d'un *enfant* ».



(P.-H. de Bruyn)

Tenue

Aucune tenue particulière n'est exigée, des vêtements souples et confortables sont conseillés.

Pour qui ?

Ces disciplines s'adressent à toutes les générations.

Matériel

Les séances de méditation se déroulent de préférence sur un zafu (coussin) ou un banc de méditation.



Association

Créée en 2003, notre association a pour but, à partir des arts internes chinois, de proposer aux pratiquants de nouvelles possibilités pour accéder à un mieux-être physique et mental et à de nouvelles possibilités de soi.

Nos cours de Taïchi chuan reprennent les enseignements de Maître Yang Zhen Duo et les cours de Qi gong sont agrémentés d'explications en lien avec la philosophie et la médecine traditionnelle chinoise.

Enseignants

Stéphane Montan, professeur d'arts internes chinois depuis plus de 15 ans, 3^e duan diplômé d'état de la fédération française de wushu.

Diplômé en médecine traditionnelle chinoise (Instituts Shaoyang, Lyon et Chuzhen, Paris).

Élisabeth Fuhrer, pratiquante en méditation depuis 1997, formation initiale en méditation de Pleine conscience.

Stages et conférence

Toutes les informations sont disponibles sur notre site www.taichigong-montbeliard.fr à la page Stages.