

LE TAIJI QUAN (ou Tai Chi Chuan)

fait partie des arts martiaux chinois "internes".

Sa pratique régulière (en Chine on s'y exerce quotidiennement à tout âge) accroît souplesse, équilibre et coordination, synchronise les mouvements avec la respiration, aide à mieux gérer le stress quotidien et stimule les principales fonctions vitales.

Considéré comme un "art de longue vie", il fait prendre conscience de l'énergie interne *qi* et l'aide à circuler harmonieusement ; il est ainsi garant d'une meilleure santé jusqu'à un âge avancé.

L'enchaînement enseigné est la forme "cachée" ou "secrète", traditionnelle de la famille Yang (**Yangjia Michuan Taiji Quan**) transmise par Maître **Wang Yen-Nien** (1914-2008), l'un des derniers grands maîtres traditionnels de cette discipline.

L'apprentissage comporte :

- des exercices de base, d'échauffement et d'assouplissement *ji ben gong* ;
- l'enchaînement des treize postures *shi san shi* intégrant les principes de base ;
- l'enchaînement des trois séquences *duans* de la forme, laquelle comporte 127 mouvements, de durée et complexité croissantes, simulant un combat qui se déroule avec lenteur et fluidité ;
- le travail à deux, ou « poussée des mains » *tui shou* ;
- les applications martiales des mouvements *yongfa* ;
- l'initiation à l'éventail et à l'épée ancienne *épée kunlun*.

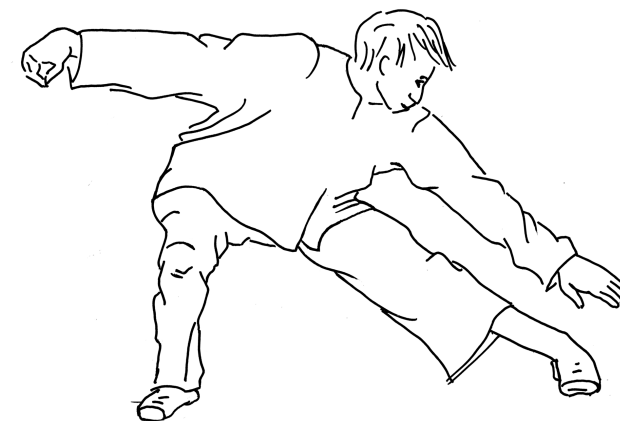
太極拳

Association Taiji Yang Riv'Gauche
MVAC - BL 44
22 rue Deparcieux - 75014 - PARIS
Tél. : 06 22 17 34 87
Mél : taijirivgauche@yahoo.fr
Site : www.taijirivegauche.fr

TAIJI YANG RIV'GAUCHE

Association loi 1901

2020-2021 Cours hebdomadaires et stages de **TAIJI QUAN** Style Yangjia Michuan



Taiji Quan, art de longue vie



COURS HEBDOMADAIRES 2020-2021

1^{er} trimestre : 12 semaines
du 14 septembre au 19 décembre 2020.

2^e trimestre : 11 semaines
du 4 janvier au 4 avril 2021.

3^e trimestre : 12 semaines
du 5 avril au 5 juillet 2021.

*Pas de cours pendant les vacances scolaires
du 17 octobre au 1er novembre 2020, du 19 décembre
2020 au 3 janvier 2021, du 13 février au 28 février
2021, du 17 avril au 2 mai 2021 inclus.*

Lundi 12 h-13 h 30 : tous niveaux
(débutants,intermédiaires et avancés).
13h30-14h :alternance :3eme
duan,applications martiales,éventail.

Mercredi
9 h 30 à 11 h : tous niveaux.

LIEUX DE PRATIQUE

Lundi

Gymnase Rosa Parks, rue du Moulin des Lapins,
face au 139 rue du Château 75014 Paris - Métro :
Pernety ou Gaité - Bus : 58,59, 91, 28.

Mercredi

Jardin du Luxembourg, devant la statue de Sainte
Clotilde, près de l'aile gauche du Sénat. En cas de
pluie, sous le préau, à côté de l'Orangerie.

STAGES THEMATIQUES DU DIMANCHE

Un stage d'éventail est prévu avec 6 dates sur
l'année :6/12/20,10/1/21,7/2/21,7/3/21,18/4/21
et 9/5/21 .

*Participation des adhérents de Taiji Yang Riv'Gauche
aux stages de Michel Douiller organisés par les
associations Taiji Yang Rosny et Tai Chi Chuan Yen-
Nien (St-Germain-en-Laye): renseignements sur
demande.*

ENSEIGNANTS

Les cours du lundi sont animés par Catherine
Heywood, longtemps assistante de Michel
Douiller et ceux du mercredi par Geneviève
Bensoussan-Roy, élève de Michel Douiller.

Michel Douiller a été l'élève de Maître Wang Yen
Nien pendant plus de trente ans. Diplômé de la
Fédération internationale de Taiji Quan de Taïwan
et de la Fédération Française de Wushu FAEMC, il
est membre du collège européen des enseignants
du Yangja Michuan Taiji Quan. Il a reçu la médaille
d'argent de la première coupe du monde de Taiji
Quan à Taipei en 2006.

Il assure les cours des lundis à Paris 14^e quand il
vient pour des stages du dimanche à Paris 14^e et
en région parisienne.

TARIFS

Adhésion annuelle à l'association : 30 € *

Licence FAEMC : 32 € *

Enseignement :-forfait trimestriel pour un ou
deux cours par semaine :

- Tarif normal : 100 € *

- Tarif réduit pour étudiants et demandeurs
d'emploi : 70 € *

-forfait annuel pour un ou deux
cours par semaine :

-Tarif normal : 280 € *

-Tarif réduit : 190 € *

*Ces tarifs sont forfaitaires quels que soit la date
d'inscription et le nombre de cours suivis dans la
semaine. Il n'y a donc pas de remboursement si un
adhérent interrompt même momentanément les
cours.*

Stages du dimanche animés par Catherine
Heywood et organisés par Taiji Yang Riv' Gauche :
30 € * par stage pour les adhérents et 35 € * pour
les non-adhérents.

** Paiement par chèque à l'ordre de Taiji Yang
Riv'Gauche.*

Un cours d'essai gratuit avant de vous engager
est possible.