

## 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**  
Maison des Associations - 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

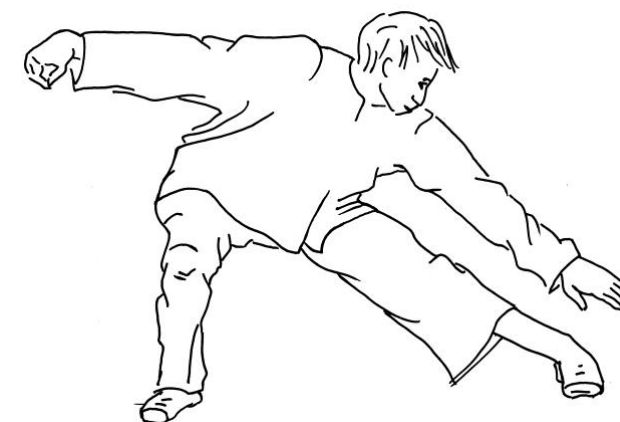
Association loi 1901

**2019-2020**

**Cours hebdomadaires et  
stages  
de**

**TAIJI QUAN**

Style Yangjia Michuan



*Taiji Quan, art de longue vie*



## COURS HEBDOMADAIRES 2019-2020

**1<sup>er</sup> trimestre** : 11 semaines  
du 23 septembre au 21 décembre 2019.

**2<sup>e</sup> trimestre** : 11 semaines  
du 6 janvier au 4 avril 2020.

**3<sup>e</sup> trimestre** : 11 semaines  
du 20 avril au 4 juillet 2020.

*Pas de cours pendant les vacances scolaires  
du 19 octobre au 3 novembre 2019, du 21 décembre  
2019 au 5 janvier 2020, du 8 février au 23 février 2020,  
du 4 avril au 19 avril 2020 inclus.*

**Lundi** 12 h à 13 h 30 : tous niveaux  
Débutants, intermédiaires et avancés.

**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, 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'événail pourra être organisé si la  
demande est suffisante.

*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

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<sup>e</sup> quand il  
vient pour des stages et les stages du dimanche  
à Paris 14<sup>e</sup> et en région parisienne.

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

## TARIFS

**Adhésion annuelle** à l'association : 30 € \*

**Licence FAEMC** : 32 € \* (dont 10 pris en charge  
par l'association)

**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 Michel Douiller et  
organisés par Taiji Yang Riv' Gauche : 40 € \* par  
stage pour les adhérents et 45 € \* 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.