

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. : 07 68 10 26 35 (enseignante)
Mél : taijirivgauche@yahoo.fr
Site : www.taijirivegauche.fr

TAIJI YANG RIV'GAUCHE

Association loi 1901

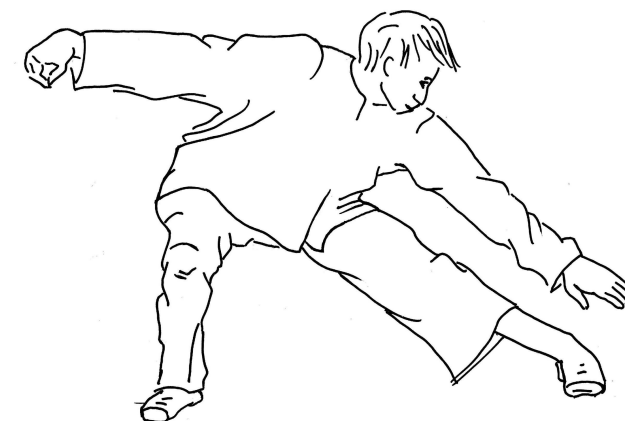
2022-2023

Cours hebdomadaires et stages

de

TAIJI QUAN

Style Yangjia Michuan



Taiji Quan, art de longue vie



COURS HEBDOMADAIRES 2022-2023

1^{er} trimestre : 11 semaines
du 19 septembre au 17 décembre 2022

2^e trimestre : 12 semaines
du 2 janvier au 8 avril 2023

3^e trimestre : 11 semaines
du 12 avril au 8 juillet 2023

*Pas de cours pendant les vacances scolaires
du 24 octobre au 6 novembre 2022, du 19 décembre
2022 au 1 janvier 2023, du 20 février au 5 mars 2023,
du 24 avril au 7 mai 2023 inclus.*

Lundi

- 12h à 13h30 : tous niveaux

Mercredi

- 11h30 à 12h : avancés (révision éventail)
- 12h à 13h30 : tous niveaux

Samedi

- 11h à 12h30 : avancés (3e duan, applications
martialles, TUI SHOU)

LIEUX DE PRATIQUE

Lundi

Gymnase Rosa Parks, rue du Moulin des Lapins,
face au 139 rue du Château 75014 Paris - Métro :
Pernety ou Gaîté - Bus : 58, 92, 91.

Mercredi et samedi

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

Trois stages animés par Catherine Heywood :

- 16 octobre 2022 : Révision de l'éventail
- 2 avril 2023 : La respiration et le travail interne dans la forme
- 11 juin 2023 : les BA FA (applications à deux de la 3^e partie des 13 postures)

Voir notre site web pour plus de détails.

ENSEIGNANTE

Catherine Heywood est diplômée monitrice d'arts martiaux chinois interne délivré par la FAEMC. Elle a longtemps été assistante de Michel Douiller qui a fondé l'association Taiji Yang Riv'Gauche.

Michel a été 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 Yangjia Michuan Taiji Quan. Il a reçu la médaille d'argent de la première coupe du monde de Taiji Quan à Taipei en 2006.

Geneviève Bensoussan-Roy et Pilar López-Buenaventura sont les assistantes.

Taiji Quan, art de longue vie



TARIFS

Adhésion annuelle à l'association : 30 €

Licence FAEMC : 33 €

*Paiement (63 €) par chèque à l'ordre de Taiji Yang Riv'Gauche
ou par virement bancaire (voir le bulletin d'inscription).*

Enseignement :

Forfait trimestriel pour un ou plusieurs cours par semaine :

- Tarif normal : 100 €

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

Forfait annuel pour un ou plusieurs cours par semaine :

- Tarif normal : 280 €

- Tarif réduit : 190 €

Paiement par chèque à l'ordre de Catherine Heywood ou par virement bancaire (voir le bulletin d'inscription)

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 de suivre les cours.

Stages du dimanche à Paris : 30 € par stage pour les adhérents de Taiji Yang Riv'Gauche et 35 € pour les non-adhérents

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