

## 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*.

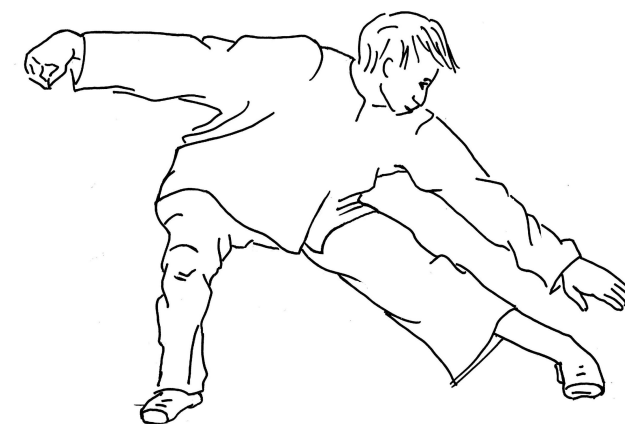
太極拳

**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

## 2023-2024 Cours hebdomadaires et stages de **TAIJI QUAN** Style Yangjia Michuan



*Taiji Quan, art de longue vie*



## COURS HEBDOMADAIRES 2023-2024

**1<sup>er</sup> trimestre** : 12 semaines  
du 18 septembre au 23 décembre 2023

**2<sup>e</sup> trimestre** : 11 semaines  
du 8 janvier au 6 avril 2024

**3<sup>e</sup> trimestre** : 11 semaines  
du 22 avril au 6 juillet 2024

*Pas de cours pendant les vacances scolaires  
du 23 octobre au 4 novembre 2023, du 25 décembre  
2023 au 6 janvier 2024, du 12 février au 24 février  
2024, du 8 avril au 20 avril 2024 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 THÉMATIQUES DU DIMANCHE

Stages animés par Catherine Heywood. Dates et  
thèmes à définir.

*Voir notre site web pour plus de détails.*

## ENSEIGNANTE

Catherine Heywood est diplômée monitrice d'arts  
martialles chinois interne délivré par la FAEMC. Elle  
est membre du Collège Européen des Enseignants  
du Yangjia Michuan Taiji Quan. Elle a longtemps été  
assistante de Michel Douiller qui a fondé  
l'association Taiji Yang Riv'Gauche.

Michel Douiller 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.

*Taiji Quan, art de longue vie*



## TARIFS

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

**Licence FAEMC** : 34 €

*Paiement (64 €) 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 : 110 €

- Tarif réduit pour étudiants et demandeurs  
d'emploi : 80 €

Forfait annuel pour un ou plusieurs cours par  
semaine :

- Tarif normal : 290 €

- Tarif réduit : 200 €

*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** : 25€ par stage  
(+ 5€ cotisation/an à Taiji Yang Riv'Gauche pour les  
externes)

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