

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*.

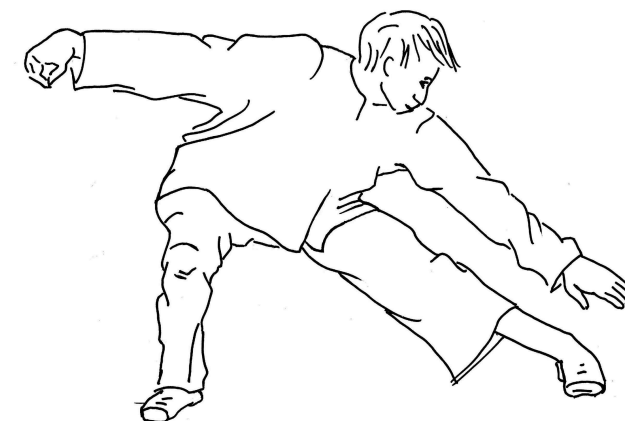
太極拳

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

2024-2025 Cours hebdomadaires et stages de **TAIJI QUAN** Style Yangjia Michuan



Taiji Quan, art de longue vie



COURS HEBDOMADAIRES 2024-2025

1^{er} trimestre : 12 semaines
du 16 septembre au 21 décembre 2024

2^e trimestre : 12 semaines
du 6 janvier au 12 avril 2024

3^e trimestre : 10 semaines
du 28 avril au 5 juillet 2024

*Pas de cours pendant les vacances scolaires
du 19 octobre au 3 novembre 2024, du 21 décembre
2024 au 5 janvier 2025, du 15 février au 2 mars 2025,
du 12 avril au 27 avril 2025 inclus.*

Lundi

- 12h à 13h30 : intermédiaires et avancés

Mercredi

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

Jeudi

- 18h45 à 20h15 : 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.

Jeudi

Ecole élémentaire Antoine Chantin, 20 rue
Antoine Chantin, 75014 Paris - Métro : Alésia

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 est diplômée Monitrice d'Arts Martiaux
Chinois Internes – Certificat de Qualification
Professionnelle 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 : 35 €

*Paiement (65 €) 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 : 300 €

- Tarif réduit : 210 €

*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.