

TAÏ CHI CHUAN QI GONG



Saison 2021-2022



Union Saint-Bruno
49, rue Brizard – Bordeaux
05.56.96.33.53

www.saint-bruno.org
usb@saint-bruno.org

TAI CHI CHUAN

Le Tai Chi Chuan est un art martial chinois "interne".

La forme que nous apprenons - enchaînement lent et fluide- est de style Yang, de l'école de Maître Wang Wei Guo, lignée de Yang Shao Hou.

La partie initiale des cours de Tai Chi, comme de ceux de Qi Gong, passe en revue le corps par des exercices qui l'assouplissent et l'étirent, qui dérouillent les mécanismes corporels, régulent la respiration, favorisent le relâchement, l'ancrage au sol sans lourdeur ainsi que l'équilibre.

Le Tai Chi est art du mouvement et philosophie. Sa pratique régulière apaise le mental en l'unissant au corps tandis que son aspect martial éclaire notre relation aux autres et au monde dans son ensemble.

Il consiste à découvrir et appliquer les différents rapports des principes du Yin et du yang, en gardant l'objectif de la supériorité de la souplesse sur la rigidité.

QI GONG

Le Qi Gong (ou Chi Kung) est un art traditionnel chinois aux bases communes à celles du Tai Chi.

Il associe mouvements lents, exercices respiratoires et attention portée à tout le corps, jusqu'au bout des doigts et le sommet de la tête.

Le Qi Gong, comme le Tai Chi Chuan entretient la santé et la vitalité car il nous harmonise et nous équilibre. Il nous rend plus souple et nous gagnons cours après cours de la stabilité.

Par le travail en conscience et sur le Qi ("Chi", souffle, énergie), il régule les émotions, apaise l'esprit.

Cette pratique ancestrale appelle naturellement notre concentration et nous permet de vivre l'instant présent.

TAI CHI CHUAN et QI GONG, en pratique...

Ces deux disciplines sont également réputées pour leurs bienfaits thérapeutiques, par le fait d'utiliser le mental pour transporter le Chi dans le corps.

Grâce à leurs particularités de douceur et de lenteur, et aux diverses possibilités de pratique, ils conviennent à tous -aux jeunes, aux moins jeunes, aux personnes faibles et fragiles, aux seniors, voire aux personnes âgées.

Ainsi, nous porterons notre attention sur les principes de base qui régissent la présence et le déplacement, au travers de marches et d'enchaînements. Vous serez capables de dénouer vos tensions en douceur et vous familiariserez avec les notions d'axe, de postures correctes, d'intention et d'énergie.

JOURS & HORAIRES

Tai Chi Chuan

Lundi _____ 18h/19h15 (débutants)

Lundi _____ 16h30/17h45

Qi Gong

Mercredi _____ 18h45/19h45

Jeudi _____ 17h/18h

Jeudi _____ 18h/19h

TARIFS (+adhésion 36/16€)

Tai Chi Chuan _____ 160€ (1 cours)

Qi Gong _____ 145€ (1 cours)

Si les 2 disciplines _____ 240€

Inscriptions dès juin 2021
Début des cours :
Lundi 6 septembre 2021