TAI CHI CHUAN 78 c'est aussi :

- Des liens avec l'AFSJ association de PARIS de Maitre YUAN et les Associations de la Région ainsi que les Associations étrangères, notamment Chinoises et Italienne.
- Un stage en Italie.
- Des Rencontres Internationales.
- Le repas du Nouvel An Chinois
- Des voyages culturels et Tai Chi Chuan en CHINE.
- Réception de délégations étrangères.

Stage à Riolo Terme - ITALIE - juillet 2017 - Photo Pol D.

Avec une Association amie lors du voyage en CHINE - été 2017

Un groupe de cette association amie venue de Chine avec Maître Chen Bo en démonstration à notre cours du samedi. mai 2018

Style à l'éventail avec Maître YUAN au Parc de Saint Germain en Laye, dans le cadre des démonstrations pour la Journée Olympique du 22 juin 2019

Renseignements : 06.16.49.71.77

Inscription sur place lors des cours
ou sur notre site : www.taichichuan78.com

DIRECTION TECHNIQUE
Maitre YUAN ZUMOU
Suppléances par Vinh ISSAUTIER
et Gilles GAUTHERIN

Deux Cours en gymnase

mercredi 19h30 - 22h - jeudi 11h - 12h30

COSEC 16 Bd de la Paix 78100 St Germain en Laye Bel Air

Un cours en lisière de forêt
le **samedi matin de 10h30 à 12h**
Etoile des 9 routes, près du parking de la piscine

Dessins photos textes et Réalisation graphique Gilles GAUTHERIN 2019

TAI CHI CHUAN 78

Le Bien Etre par la Recherche de l'Harmonie entre le Corps et l'Esprit

太極拳

Le TAÏ CHI CHUAN
Une Activité Physique à la portée de tous

info@taichichuan78.com www.taichichuan78.com

太 極 拳

Tai Chi Chuan

Le Tai Chi Chuan aurait été créé à partir de la fin de la Dynastie Song au XIIIe siècle. Les premières traces historiques de manuscrits remontent vers la fin de la dynastie Ming au milieu du 17 e siècle.

Mais c'est au XIXè que son évolution et son élaboration pour une pratique élargie se fera.

D'abord Art Martial de combat et de défense très efficace, le Tai Chi Chuan est devenu l'art de la paix par excellence.

Influencé par la philosophie Taôiste de l'alternance des principes opposés mais complémentaires Yin et Yang, le Tai Chi Chuan c'est la recherche de l'harmonie de ces deux principes appliquée au corps et à l'esprit.

Cet art chinois du mouvement est devenu une pratique modèle pour le bien être, favorable à la préservation de la santé et la sérénité.

Le Tai Chi Chuan c'est la pratique d'enchainements de mouvements harmonieux exécutés lentement, avec relâchement et fluidité.

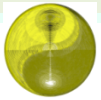
C'est l'apprentissage progressif et personnel de mouvements dont l'amplitude est fonction des possibilités articulaires et musculaires de chacun sans objectifs de performance.

G.G.

Le TAÏ CHI CHUAN et ses bienfaits

Le Tai Chi Chuan est une découverte permanente et toujours renouvelée de soi, des possibilités et des ressources de son corps et de son esprit en même temps qu'un merveilleux outil pour qui recherche une technique de santé.

Maître YUAN Zumou



La Méthode

JIAN SHEN FA

健身法

Méthode de SANTE et de BIEN ETRE
inventée et mise au point par
Maitre YUAN Zumou

Les séances de Tai Chi Chuan sont précédées d'une préparation du corps. Cet échauffement progressif et méthodique est une mise en condition dont le but est d'avoir le corps détendu mais tonique.

Ce sont tour à tour des automassages des points essentiels sur des parties du corps et les membres. Des gestes et mouvements pour le bon fonctionnement des articulations et des ligaments. Des étirements musculaires sans forcer pour la souplesse et l'amplitude des gestes, des respirations et du relâchement. C'est une gymnastique douce à la chinoise qui a des vertus de maintient de la santé et du bien être.

L'ensemble favorisant la bonne circulation sanguine.

Deux mouvements d'étirement du Jen Shen Fa
exécutés durant le stage Tai Chi Chuan
de Riolo Terme - Italie juillet 2018.

PRATIQUES ET STYLES

A la suite de la méthode *Jian Shen Fa*, sont pratiqués divers mouvements du Tai Chi Chuan en commençant traditionnellement par le "24 mouvements dit *de Pékin*" du Style Yang. Les débutants sont pris en charge sur ce mouvement. puis le "40 ou le 108 dans le même style. D'autres styles sont pratiqués comme le style WU et ses 45 mouvements ou une synthèse des styles le 42 mouvements.
Les cours se terminent par le style à l'épée et parfois le style à l'éventail.
Sont étudiées aussi des applications martiales du Tai Chi Chuan.
Le " Wu Qin Xi " (le Jeu des Cinq Animaux) du Qi Gong est aussi pratiqué.

pour en savoir plus sur le Jen Shen Fa les pratiques et styles, voir notre site.

TAI CHI CHUAN 78
Association Loi 1901

l'Association a pour objet de promouvoir la pratique du Tai Chi Chuan comme Art et Science du bien être par la recherche de l'harmonie entre le corps et l'esprit, à tous les âges et dans tous les milieux. Promouvoir la Culture chinoise et les Arts Martiaux Chinois par tous types d'organisation ou manifestations sportives et culturelles, cours, rencontres, stages, voyages.
Elle considère ces activités comme des éléments importants de la santé notoire, de la vie culturelle, des échanges qu'elle génère, de l'éducation et de la participation à la vie sociale.

Textes dessins et réalisation Gilles GAUTHERIN

MAS. 3 rue de La République 78100 St Germain en Laye