



« Lorsque tu bouges,
glisse comme l'eau du
fleuve
Lorsque tu te tiens
immobile,
imite la montagne ... »



TAI CHI CHUAN

CHI QONG

Les danses de l'énergie

Programme

2010 - 2011

**Le Puy – Chadrac –
Monistrol Sur Loire -
Blavozy**

LES DANSES DE L'ENERGIE

« L'énergie suit la pensée »

Le concept est original : l'exercice physique et l'entraînement de l'esprit se nourrissent l'un l'autre pour éveiller et développer le chi, l'énergie interne.



Le Tai Chi Chuan

Originnaire de Chine, une danse martiale d'une grande esthétique qui allie souplesse, fluidité du geste et détente profonde.

Recommandée par les professionnels de la santé comme une pratique anti-stress éprouvée et une gymnastique corrective douce et efficace, cette voie d'évolution personnelle propose avec simplicité un art du mieux-vivre au quotidien.



Le Chi Qong

Une pratique de santé millénaire sous forme de postures simples et d'enchaînements courts.

Par la respiration et par l'esprit, travailler ses blocages dans le lâcher-prise.

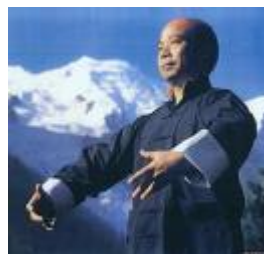
Le Chi Qong est employé en Chine pour renforcer les défenses immunitaires et dans les arts martiaux pour unifier l'énergie.

En Occident, il se développe rapidement comme complément dans les disciplines psychocorporelles (danse, sport, chant...)



La méditation taoïste

S'asseoir, respirer, ouvrir les sens à l'espace de l'être ; cette activité est pratiquée durant les cours.



Maître Chu King Hung

A CORPS PRESENT

Créée en 1982, l'association A CORPS PRESENT est membre de l'école ITCCA Montpellier pour l'enseignement du style YANG originel.

Autres cours : Blavozy, Le Chambon/Lignon, Monistrol, Aurec, Firminy et Unieux.



L'ENSEIGNEMENT

- Elève personnel de Maître CHU KING HUNG (représentant pour l'Europe du style YANG originel) **Didier BOYER** est professeur certifié d'ITCCA depuis 22 ans et habilité à transmettre les niveaux internes.

Ostéopathe et psychothérapeute, il est le responsable de l'enseignement au sein de l'association.

- **Jean-Pierre ARCHER, Manuela HESSE et Gervaise OLIVIER** pour le PUY EN VELAY, CHADRAC et BLAVOZY

- **Jacques GARDES** pour MONISTROL SUR LOIRE



RENSEIGNEMENTS

ASSOCIATION A CORPS PRESENT

Centre Pierre Cardinal - Rue Jules Vallès
43000 LE PUY EN VELAY
04.71.02. 93.54

Horaires et lieux des cours pour débutants :

CHADRAC : Maison pour Tous		
JOURS	HORAIRES	PRATIQUES
MARDI	18 h 30 – 19 h 30	CHI QONG
MERCREDI	18 h 30 – 19 h 30	TAI CHI CHUAN
LE PUY : Salle d'expression – Centre Pierre Cardinal		
JOURS	HORAIRES	PRATIQUES
LUNDI	10 h 30 – 11 h 30	TAI CHI CHUAN
	18 h 30 – 19 h 30	CHI QONG
MARDI	12 h 20 – 13 h 20	MEDITATION
JEUDI	14 h 30 – 15 h 30	CHI QONG
	19 h 00 – 20 h 00	TAI CHI CHUAN
VENDREDI	10 h 00 – 11 h 00	CHI QONG
MONISTROL SUR LOIRE : MJC Rue du Stade		
JOUR	HORAIRES	PRATIQUES
MARDI	18 h 30 – 19 h 30	TAI CHI CHUAN
JEUDI	18 h 30 – 19 h 30	CHI QONG
BLAVOZY Centre socio culturel		
JOUR	HORAIRES	PRATIQUES
MERCREDI	18 h 30 – 19 h 30	TAI CHI CHUAN

(Plaquette cours avancés sur demande)

CONDITIONS

MONISTROL sur LOIRE

Cotisation 70 euros le trimestre
+ adhésion individuelle à la M.J.C.

LE PUY/ CHADRAC / BLAVOZY

Adhésion annuelle : 33 euros

Cotisations	LE PUY CHADRAC	BLAVOZY
trimestrielle	78 €	70 €
annuelle	170 € (1 cours) 210 € (ensemble des cours)	170 €

Présentations gratuites :

Jeudi 9.09.10 – 19 h 00 : Centre Roger Fourneyron (Le Puy)

Mardi 14.09.10 – 19 h 00 : Maison pour Tous (Chadrac)

Mercredi 15.09.10 – 19 h 00 : Maison pour Tous (Chadrac)

Mercredi 15.09.10 – 18 h 30 : Centre socio culturel de Blavozy

Début des cours : LUNDI 27 SEPTEMBRE 2010

(Le 1er cours est gratuit)