

# TAI CHI CHUAN

Art martial interne chinois

Lent

Rapide

Travail à  
deux



Sabre

Epée

Bâtons

# QI GONG

Art énergétique chinois

BA DUA JIN

YI JIN JING

LUI ZI JIN



WU QIN XI

MA WANG

DUI

DA WU

# TAI CHI CHUAN

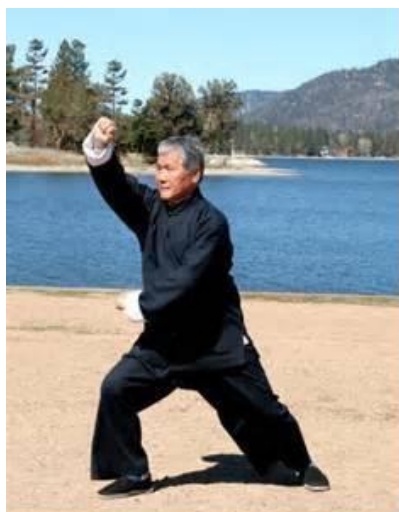


Le Tai Chi Chuan est un art martial interne chinois composé de mouvements circulaires et fluides enchainés lentement.

Le geste lent est exécuté en alternant relâchement et tonicité, concentration et lâcher prise, intériorisation et expression.

C'est une méditation en mouvement qui procure un apaisement intérieur par le lâcher prise et une activité physique douce qui favorise le bon fonctionnement articulaire et musculaire.

Ces caractéristiques le rendent accessible à chacun, quel que soit sa condition physique et son âge. L'objectif n'est pas la performance physique mais la recherche de la santé et du bien-être.



**« Calme comme une montagne,  
courant comme une rivière »**

***La forme enseignée  
est le style YANG  
transmise par la famille TUNG  
dont le dépositaire actuel est  
Maitre TUNG KAI YING***

# QI GONG



Indissociable de la tradition taoïste, le **QI GONG** a suivi différents courants comme le bouddhisme et le confucianisme, regroupés sous le terme de « médecine traditionnelle chinoise ».

Littéralement, il signifie :

- exercices corporels relatifs au Qi (énergie, esprit, souffle vital),
- maîtrise de l'énergie vitale affiliée à la respiration (Gong – exercice, travail).

La pratique régulière du QI GONG – *ses mouvements lents, ronds, en spirale, en lien avec la respiration, sous forme statique ou dynamique* – augmente la capacité de résistance aux maladies, participe **au maintien de la santé et du bien-être**.

Sont pratiqués les arts énergétiques chinois issus de l'Association Européenne et Internationale Chinoise de Qi Gong :

**BA DUA JIN** (renforce la fonction cardiovasculaire)

**YI JIN JING** (améliore la souplesse articulaire, agit sur le système digestif et nerveux)

**LUI ZI JIN** (les 6 sons agissent sur les organes foie, cœur, rate, reins, poumons et triple réchauffeur)

**WU QIN XI** (les 5 animaux augmentent les capacités cognitives positives)

**MA WANG DUI** (rend le corps souple, aide à la circulation du sang et du Qi)

**DA WU** (assouplit les articulations, disperse l'humidité du corps et améliore la circulation du sang et du Qi)

# MEDITATION



Il s'agit d'une pratique accessible à tous (débutants ou non), qui, tout en s'inspirant de ses racines bouddhiques (et notamment de l'enseignement de Chogyam Trungpa), nous invite à méditer tels que nous sommes, aujourd'hui, nous, en Occident, au XXIème siècle.

Issue de l'Ecole de Méditation fondée par le philosophe et écrivain Fabrice Midal, c'est une approche progressive, un cheminement à travers 3 aspects complémentaires de la méditation :

## **La Pleine Présence, la Confiance, l'Amour Bienveillant.**

Chaque séance est un temps de vraie rencontre avec soi-même et avec les autres et comporte 2 temps principaux :

- 1) Un temps de préparation à la méditation afin de nous connecter avec nous même, les autres et l'environnement.

*Pratique debout issue du Reiki, relaxation couchée, mouvements d'auto-massages ou de Qi Gong, lecture de poèmes, le chant du mantra OM..etc*

2) Un temps de méditation guidée, dans son aspect Pleine  
Présence pour commencer, avec ses 5 pratiques de base à  
explorer : *Les 4 Forces, les 2 Embrassements, « Foutez vous la paix », la  
Lampe Magique et les Multiples baisers.*

Enseignante

Annie Rollin au 06 70 03 03 40 ou par mail [annrollin38@gmail.com](mailto:annrollin38@gmail.com)

## L'association est affiliée à la Fédération des Arts Energétiques Martiaux Chinois (FAEMC).

Notre objectif principal est d'apporter au travers du TAI CHI CHUAN et du QI GONG des éléments de réponses en termes de bien-être et d'harmonisation des énergies yin et yang.

Les techniques enseignées s'adressent à tous quel que soit l'âge, le « niveau » physique ou la souplesse. Elles permettent de développer la respiration profonde, fortifier le corps et reposer le mental.

Depuis 1979, année de sa création, l'association propose :

- Des cours hebdomadaires
- Des stages mensuels ouverts à tous
- Des rencontres trimestrielles TAI CHI CHUAN et QI GONG
- Un stage estival et résidentiel d'une semaine

### Enseignants

- Daniel CARRIAU  
*Notre référent, diplômé d'état*
- Françoise MALFAIT  
*Certificat Qualification Professionnelle ; Titulaire du tronc commun du brevet d'état d'éducateur sportif*
- Agnès VALENTIN-CHEMAIN  
*Enseignante en Tai Chi depuis 2013, nombreux stages et formations auprès de Grand Master TUNG KAI YING et Master TUNG CHEN WEI*
- Annie ROLLIN  
*Institutrice en méditation*

### Contacts

- Président Alain VATAIRE 06 18 66 69 73
- Site [www.taichivoiron.fr](http://www.taichivoiron.fr)