



TUNG'S TAI CHI CHUAN — VOIRON —

ÉQUILIBRE • ÉNERGIE • MAÎTRISE • HARMONIE

太極拳



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



MÉDITATION ET PRATIQUES ÉNERGÉTIQUES

- La Pleine Présence
- La Confiance en la Vie
- L'Amour Bienveillant

Harmonie
du corps et de l'esprit

Sérénité
intérieure

Énergie
vitale et fluide



CONCENTRATION
DU CORPS
ET DE L'ESPRIT



ÉQUILIBRE
INTÉRIEUR
ET HARMONIE



ÉNERGIE
VITALITÉ
ET SANTÉ

Un art, un chemin, une vie.

Cultiver son énergie, affiner son corps,
apaiser son esprit, pour être pleinement
présent à chaque instant.



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

Notre objectif principal est d'apporter au travers du TAI CHI CHUAN du QI GONG et de la MEDITATION 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 – *Enseignant en Qi Gong et Tai Chi Chuan*
Notre référent, diplômé d'état – Tel 06.80.14.22.03
- Françoise MALFAIT – *Enseignante en Tai Chi Chuan*
Certificat Qualification Professionnelle ; Titulaire du tronc commun du brevet d'état d'éducateur sportif
- Thierry STENGER – *Enseignant Tai Chi Chuan*
Diplômé d'état
- Annie ROLLIN – *Enseignante en méditation et pratiques énergétiques*
Certificat d'institutrice en méditation - Tel 06.70.03.03.40
- Eléonore PERRIER – *Assistante en Qi Gong*
1^{er} DUAN et ATT 1 - En préparation du CMB
- Alain VATAIRE – *Assistant en Tai Chi Chuan*
1^{er} DUAN – En préparation de l'ATT 1
- Fabien HELINCK *Assistant en Tai Chi Chuan*
1^{er} DUAN – En préparation de l'ATT 1
- Pascaline DESJARDIN *Assistante en Tai Chi Chuan*

Contacts

- ✓ Site : **www.taichivoiron.fr**
- ✓ Mail : **contact@taichivoiron.fr**
- ✓ Tél. : **06 08 84 77 01**



MEDITATION ET PRATIQUES ENERGETIQUES

La méditation

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'École 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.***

Les pratiques énergétiques

Toutes les traditions ancestrales décrivent ce concept de l'Energie, essence de toute chose. Les pratiques énergétiques cherchent à équilibrer, harmoniser l'Energie vitale de chacun.

Ces pratiques sont proposées en début de séance : elles constituent un temps de préparation à la méditation en permettant de s'ancrer et de se connecter avec soi-même, les autres et l'environnement.

Elles sont issue du Qi Gong (mouvements et automassages), du Reiki (les 4 directions, les préceptes de vie) et du Yoga (chakras, mudras).

La marche méditative, l'exploration du souffle, l'initiation au bol tibétain, la lecture de poèmes ... peuvent également être proposés.

Pourquoi méditer ?

Méditer, c'est faire de la place dans son cœur pour mieux accueillir la réalité, c'est cesser d'être séparé de soi, être pleinement présent à ce qui est, tel que c'est.

En nous apprenant à nous poser, à respirer, la méditation apparaît comme une réponse à l'intensité du mal-être qui saisit actuellement le mode de vie occidental. Les scientifiques en ont mesuré les effets bénéfiques.

Si vous êtes intéressé(e), merci de prendre contact avec Annie Rollin – Tél : 06 70 03 03 40 – Mail : annrollin38@gmail.com – pour nous permettre d'organiser au mieux les séances.

TAI CHI CHUAN

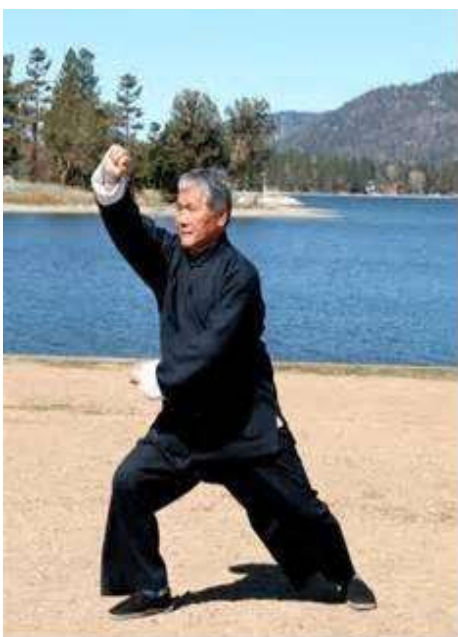


Le Tai Chi Chuan est un art martial interne chinois composé de mouvements circulaires et fluides enchaînés lentement.

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

et son fils TUNG CHEN WEI

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)