



Plus qu'un art martial, un Art de Vie !

Cours de Tai Chi Chuan
et Qi Gong à LA GARDE



TAICHI Attitude

Sylvain Valette



06.22.31.57.17



contact@taichi-attitude.fr



www.taichi-attitude.fr

Besoin de détendre votre corps et votre esprit, d'améliorer votre coordination et votre équilibre, de mieux faire circuler votre énergie ?

Venez découvrir ou pratiquer le **Taichi Chuan style Yang (forme longue)**,
le **Qi Gong** et la **Gymnastique Taoïste**. **1^{er} COURS D'ESSAI GRATUIT !**



2 COURS par semaine pour débutants et élèves avancés.



Ecole affiliée à la Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois

Ne pas jeter sur la voie publique

Plus d'infos pratiques et documents téléchargeables
sur notre site internet : www.taichi-attitude.fr

LIEU : 83130 LA GARDE - Vieux Mas Sainte-Marguerite , 293 bd. Pierre Loti et Gymnase du Lycée du Coudon, 65 av. Henri Toulouse Lautrec

INSCRIPTION début Septembre : fournir un bulletin d'adhésion et un certificat médical d'aptitude

TARIF : cotisation associative 35 € * + cours 270 € pour l'année
* *Licence individuelle fédérale non comprise*

PROFESSEUR : Sylvain VALETTE (enseigne aussi à Sports Loisirs Valettois)

COURS SAISON 2020/2021 : reprise LUNDI 7 SEPTEMBRE

■ Vieux Mas Sainte-Marguerite

LUNDI	17h00 / 18h00	Débutants	1 ^{ère} partie de la forme		
	18h00 / 19h00	Groupe 4 Avancés	Perfectionnement		
MARDI	17h30 / 18h30	Groupe 2 + 3	2 ^{ème} et 3 ^{ème} parties de la forme		
	18h30 / 19h30	Groupe 2 + 3	2 ^{ème} et 3 ^{ème} parties de la forme		
MERCREDI	16h45 / 17h45	Groupe 4 Avancés	Perfectionnement		
■ Gymnase Lycée du Coudon à partir du 7 OCTOBRE >> SEPTEMBRE : RV à 18h au Jardin du MAS !					
MERCREDI	18h30 / 20h00	Débutants	2+3	4	1 ^{ère} partie de la forme + autres groupes + épée

Cours de Septembre à Juin sauf jours fériés et vacances scolaires, en salle ou en plein air selon la météo. Des stages en demi-journée sont également organisés pour approfondir un principe interne de base ou varier du cours traditionnel : relaxation, méditation, toilette taoïste...

Méditation pleine conscience : séance de 2h un dimanche matin par mois (planning à définir).

Technique de santé pratiquée en Chine depuis des siècles, **le TAIJI QUAN est un art martial interne non violent accessible à tous quel que soit l'âge**. Exercé régulièrement, il contribue à renforcer équilibre, coordination motrice, souplesse, alignement du dos. Il libère des tensions, a un effet relaxant et augmente concentration et mémoire. Son enseignement est complété de mouvements et étirements de la **Gymnastique Taoïste**.



Le **QI GONG** est une **technique énergétique** taoïste faisant partie du patrimoine médical chinois, dont dérive le Taiji. Postures statiques ou en mouvement basées sur la respiration, la concentration et la visualisation, leur pratique régulière développe vitalité et souplesse, renforce le système métabolique, ralentit le vieillissement musculo-squelettique, tout en développant enracinement, ouverture, énergie interne dans les arts martiaux.