



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 !**



3 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 : LA GARDE - Vieux Mas Sainte-Marguerite + Gymnase du Lycée du Coudon La Planquette - Plage du Monaco au PRADET

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

TARIF : cotisation associative 35 € * + cours 210 € pour l'année
* *Licence individuelle fédérale non comprise*

PROFESSEUR : Sylvain VALETTE

COURS SAISON 2021/2022 : reprise LUNDI 27 SEPTEMBRE

PLANNING susceptible de réajustement selon les consignes sanitaires

■ Vieux Mas Sainte-Marguerite LA GARDE		
LUNDI	17h30 / 19h00	Dans le jardin ou en salle
■ Gymnase Lycée du Coudon LA GARDE		
MERCREDI	18h30 / 20h00	En salle
■ Plage du Monaco LE PRADET		
SAMEDI	10h00 / 11h30	En bord de mer

Cours de Septembre à Juin hors jours fériés et vacances scolaires, en salle ou plein air selon météo.

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.