



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 !**



3 COURS par semaine pour débutants et élèves avancés.



Ecole affiliée à la Fédération Française des Arts Énergétiques 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 - Esplanade 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 fédérale 33 € non incluse / Réduction couple/étudiant 180 € **

PROFESSEUR : Sylvain VALETTE

COURS SAISON 2022/2023 : reprise **SAMEDI 17 SEPTEMBRE**

PLANNING susceptible de réajustement selon les consignes sanitaires

■ Vieux Mas Sainte-Marguerite LA GARDE			
LUNDI	17h00 / 18h00	Groupe Avancés	Dans le jardin ou en salle
	18h00 / 19h00	Groupe Débutants	Dans le jardin ou en salle
■ Gymnase Lycée du Coudon LA GARDE			
MERCREDI	18h30 / 20h00	Tous niveaux	En salle
■ Esplanade Plage du Monaco LE PRADET			
SAMEDI	10h00 / 11h30	Tous niveaux	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.