



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<sup>er</sup> COURS D'ESSAI GRATUIT !**



3 COURS par semaine pour débutants et élèves avancés.



Ecole affiliée à la Fédération Française 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](http://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 le bulletin d'adhésion et le règlement cotisation + cours

**TARIF** : cotisation associative 35 € \* + cours 210 € \*\* pour l'année  
\* Licence fédérale 34€ non incluse / \*\* Réduction couple/étudiant 180€

**PROFESSEUR** : Sylvain VALETTE

**COURS SAISON 2023/2024** : reprise **MERCREDI 27 SEPTEMBRE**

### PLANNING susceptible de réajustement

<b>LUNDI</b>	17h00 / 18h00	Avancés	jardin ou en salle	Mas Ste-Marguerite LA GARDE
	18h00 / 19h00	Débutants	jardin ou en salle	
<b>MERCREDI</b>	> <i>Septembre, début Octobre, Mai, Juin</i> :			
	18h00 / 19h00	Tous niveaux	jardin	Mas Ste-Marguerite LA GARDE
	> <i>Mi-Octobre à Avril</i> :			
	18h30 / 20h00	Tous niveaux	en salle	Gymnase Lycée Coudon LA GARDE
<b>SAMEDI</b>	10h00 / 11h30	Tous niveaux	bord de mer	Plage du Monaco LE PRADET

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.