

Tai Chi Chuan

Art chinois le plus répandu dans le monde, le tai chi chuan est une discipline pratiquée depuis des siècles en Chine. Il puise ses racines dans d'anciennes techniques de combat.

Entre méthode de relaxation et art martial, le tai chi est un savant mélange de mouvements et de postures à réaliser en un enchaînement.

Pendant la pratique, l'esprit, le corps et la respiration se conjuguent pour effectuer des mouvements lents, fluides et continus, installant une impression d'harmonie et de sérénité.

A l'instar de la pratique du qi gong, une pratique régulière du tai chi a des effets positifs sur l'ensemble du corps et donc sur la santé.

Le tai chi chuan se pratique aussi bien à mains nues qu'avec des armes comme l'épée et le sabre.

Qi Gong

Datant de plus de 5 000 ans, les origines du qi gong se trouvent dans les traditions philosophiques chinoises ainsi que dans la médecine traditionnelle chinoise.

Littéralement, qi gong signifie "travail (gong) du souffle vital (qi)". Selon les maîtres chinois, ce souffle est indispensable à la vie de chaque être, homme, animal, végétal ou minéral de notre monde. Il est donc essentiel de le cultiver.

Véritable art de vivre et de longévité, la pratique du qi gong permet de développer ce souffle vital, de le renforcer et de le faire circuler dans les méridiens énergétiques.

Une pratique régulière, quels que soient l'âge et la condition physique du pratiquant, tonifie l'organisme dans son ensemble, calme l'esprit et équilibre le yin et le yang du corps, apportant bien-être et relaxation.

Lieu des cours



Cours en salle : 9, rue Curie - 92150 Suresnes
(Cours en jardin privé quand les conditions climatiques le permettent)

Renseignements

9, rue Curie 92150 Suresnes

06 07 04 36 01

infos@wudangenergie.fr

www.wudangenergie.fr



TAI CHI CHUAN

QI GONG

RELAXATION



Cours et stages
2021-2022

Wudang Energie

Association loi 1901



Saison 2021 - 2022



Cours

La pratique du tai chi chuan et du qi gong apporte bien-être et relaxation quels que soient l'âge et la condition physique du pratiquant.

Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	11 h 15 - 12 h 15 Qi gong Niveau 1		11 h 15 - 12 h 15 Qi gong Niveau 1
	12 h 30 - 13 h 30 Tai chi Niveau 1		12 h 30 - 13 h 30 Tai chi Niveau 1
18 h 30 - 19 h 30 Qi gong Niveau 1	18 h 30 - 19 h 30 Qi gong Niveau 2	18 h 30 - 19 h 30 Qi gong Niveau 3	
19 h 45 - 20 h 45 Tai chi Niveau 1	19 h 45 - 20 h 45 Tai chi Niveau 2	19 h 45 - 20 h 45 Tai chi Niveau 3	

Enseignant diplômé d'Etat (DEJEPS)

Début des cours : mercredi 8 septembre 2021

Fin des cours : Samedi 9 juillet 2022

Interruptions des cours : 1 semaine sur 2 pendant les vacances scolaires => du 31/10/2021 au 08/11/2021, du 19/12/2021 au 03/01/2022, du 27/02/2022 au 07/03/2022 et du 01/05/2022 au 09/05/2022. Le planning annuel des cours et des stages est disponible sur le site de l'association www.wudangenergie.fr.

Tai chi chuan enseigné : style Yang (transmis par maître Yang ZhenDuo et par maître Yang Jun).

Qi gong enseigné : style du Quimétao et du Wudang.

Tenue : vêtements amples et souples vous laissant libre de vos mouvements.

Possibilité d'ouverture de cours supplémentaires à la demande sous réserve d'un minimum de 6 personnes.

Tarifs

Abonnements annuels

- ✓ A1 - 1 heure/semaine : 390 € (réduit* : 360€)
- ✓ A2 - 2 heures/semaine : 500 € (réduit* : 450 €)
- ✓ A3 - 3 heures/semaine : 600 € (réduit* : 540 €)
- ✓ AX - tous cours : 800 € (réduit* : 720 €)

Abonnements trimestriels :

- ✓ T1 - 1 heure/semaine : 200€ (réduit* : 180 €)
- ✓ T2 - 2 heures/semaine : 300 € (réduit* : 270 €)
- ✓ T3 - 3 heures/semaine : 400 € (réduit* : 360 €)
- ✓ TX - tous cours : 500 € (réduit* : 450 €)

Cours à l'unité :

- ✓ 1 heure : 20 €
- ✓ Carte de 10 cours : 180 €

Adhésion à l'association (obligatoire) :

- ✓ Cotisation : 25 € (incluant une assurance)
- ✓ Certificat médical.

Cours particuliers :

- ✓ 1 heure : 70 €

Règlement lors du premier cours suivant le cours d'essai (pour les abonnements annuels, possibilité de régler en 3 chèques qui seront encaissés au début de chaque trimestre). Les abonnements ne sont pas remboursables.

Pour les inscriptions en cours de saison, le tarif sera calculé au prorata des cours restant à suivre.

Les cours manqués peuvent être rattrapés pendant la saison.

* Chômeurs et étudiants sur présentation d'un justificatif.

**Cours d'essai
gratuit**