



Saison 2011-2012



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.

Cours d'essai gratuit

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi	Dimanche
10 h 00 - 11 h 00 Qi gong (niveau 1)	10 h 00 - 11 h 00 Qi gong (niveau 2)	10 h 00 - 11 h 00 Qi gong (seniors)		10 h 00 - 11 h 00 Qi gong (niveau 2)	10 h 00 - 11 h 00 Qi gong (niveau 1)
11 h 10 - 12 h 10 Tai chi (niveau 1)	11 h 10 - 12 h 10 Tai chi (niveau 3)	11 h 10 - 12 h 10 Tai chi (niveau 2)		11 h 10 - 12 h 10 Tai chi (niveau 4)	11 h 10 - 12 h 10 Tai chi (niveau 1)
		12 h 30 - 13 h 30 Qi gong (tous niveaux)		12 h 20 - 13 h 20 Tai chi (épée/sabre)	
18 h 30 - 19 h 30 Qi gong (niveau 2)	18 h 30 - 19 h 30 Qi gong (niveau 1)	18 h 30 - 19 h 30 Qi gong (tous niveaux)	18 h 30 - 19 h 30 Qi gong (niveau 1)		
19 h 40 - 20 h 40 Tai chi (niveau 3)	19 h 40 - 20 h 40 Tai chi (niveau 1)	19 h 40 - 20 h 40 Relaxation (tous niveaux)	19 h 40 - 20 h 40 Tai chi (niveau 2)		

Enseignant diplômé d'Etat (DEJEPS)

Début des cours : samedi 3 septembre 2011

Fin des cours : jeudi 5 juillet 2012

(Interruptions des cours : 1 semaine sur 2 pendant les vacances scolaires)

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 5 personnes. Des cours particuliers peuvent aussi être organisés.

Tarifs

Abonnements annuels :

- A1 - 1 heure/semaine : **300 €** (réduit* : 270 €)
- A2 - 2 heures/semaine : **400 €** (réduit* : 360 €)
- A3 - 3 heures/semaine : **500 €** (réduit* : 450 €)
- AX - tous cours : **600 €** (réduit* : 540 €)

Abonnements trimestriels :

- T1 - 1 heure/semaine : **150 €** (réduit* : 135 €)
- T2 - 2 heures/semaine : **250 €** (réduit* : 225 €)
- T3 - 3 heures/semaine : **350 €** (réduit* : 315 €)
- TX - tous cours : **450 €** (réduit* : 405 €)

Cours à l'unité :

- 1 heure : **15 €**
- Carte de 10 cours : **130 €**

Adhésion à l'association (obligatoire) :

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

Cours particuliers :

- 1 heure : **50 €**

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.

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 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.


Lieux des cours



 6 Station Corvisart/Place d'Italie/Glacière

 7 Station Gobelins/Place d'Italie

 27 47 83 91 21 57 64

 Station 13101 - 13005 - 13007—13009

Cours en salle
(Palais du Peuple - 29, rue des Cordelières Paris 13^e)
ou en extérieur (square René Le Gall)
quand les conditions climatiques le permettent.

Pour tout renseignement

www.wudangshan.fr

infos@wudangshan.fr - 06 07 04 36 01

29, rue des Cordelières 75013 Paris

TAI CHI CHUAN & QI GONG & RELAXATION

Cours 2011-2012



Wudang Shan

Association loi 1901

www.wudangshan.fr