

SAISON 2019-2020

LES COURS se déroulent à Bourg les Valence, au gymnase, 11 côte Saint Pierre à 3 mn du Conseil Général (Parking gratuit)

Forum des Associations de Bourg les Valence :

Participation chaque année en septembre

Début des cours : En septembre : Consulter notre site :

taichi-boisdebambou-blv-webliberte.net

Inscription : Par téléphone ou par mail.

Prévoir un certificat médical de non-contre indication au Tai Chi Chuan

Horaires	Lundi	Mardi	Vendredi
Débutants	17h30 18h45	12h15 13h30	
Intermédiaires	18h45 20h00		
Avancés	20h 21h30		
Classes d'armes	21h30 22h		
Entraînements licenciés			12h15 13h30

Possibilité de récupérer un cours en participant à n'importe quel autre cours de la semaine.

Essai gratuit. Pas de cours pendant les vacances scolaires

LES TARIFS ANNUELS 2019 - 2020

Cours	Tarifs Trimestriels	Tarifs trimestriels réduits
1 cours par semaine	3 X 80 € *	3 X 65 € *
2 cours par semaine	3 X 90 € *	3 X 75 € *
Cours avancés et classes d'armes	3 x 90 €	
Adhésion association Bois de Bambou	15 €	15 €
Licence fédérale pour les classes d'armes	32 €	32 €

- 1 chèque pour l'adhésion annuelle à l'Association et pour la licence à l'ordre de Bois de bambou
- (*) 3 chèques à l'ordre de Bois de Bambou correspondant aux cours des 3 trimestres ou montant global



TAI CHI CHUAN

« Le Tai Chi ne se réduit pas à des positions isolées, pas plus qu'une rivière ne se réduit aux gouttes d'eau. C'est pourquoi, il est comme un fleuve, énergie en mouvement qui coule légèrement et constamment »

Marie-Paule Junelles

Professeur d'arts martiaux chinois internes

04 75 40 28 60 - 06 07 19 89 98

Que peut vous apporter le Tai Chi Chuan ?

Pratiqué en Chine depuis des siècles, le Tai Chi Chuan est un art de vivre permettant un épanouissement mental et physique de la personne.

Comme la médecine chinoise ou la calligraphie, il s'inspire des notions philosophiques de la pensée chinoise.

Relaxation active et méditation en mouvement, le Tai Chi Chuan conduit à une activité douce et intense où tous les muscles travaillent en souplesse permettant aux tensions du corps et de l'esprit de se dénouer.

Il permet de maintenir en bonne santé les systèmes fonctionnels du corps en régularisant la libre circulation du sang et de l'oxygène. Il assouplit tendons et articulations.

Véritable école de patience, il permet de traverser plus sereinement les stress de la vie.

Comment pratique-t-on ?

La forme ou grand enchainement

- “ La grue blanche déploie ses ailes ”
- “ Le cheval sauvage sépare sa crinière ”
- “ Etreindre la queue du paon ”
- “ Mouvoir les mains comme des nuages ”

Enchaîner dans la lenteur et la fluidité, des mouvements spiralés, alternant enroulement et déroulement.

Trouver solidité et stabilité grâce à des postures anatomiques justes. Approfondir son souffle, apaiser son mental.

Améliorer son agilité, affiner sa concentration

Développer un équilibre et une joie de vivre.

Le travail à deux ou poussée des mains

Etre à l'écoute de soi et de l'autre

Eprouver un enracinement

Rencontrer l'autre avec courtoisie, loin de tout esprit de

compétition ni de force physique

Rechercher le mouvement précis conciliant efficacité martiale et économie de gestes

La pratique des armes

Prolonger l'énergie intérieure par le maniement de l'arme :

Sabre - Epée - Bâtons.

Impression Veziant imprimeur Crest – veziant.imp@wanadoo.fr

le Tai Chi Chuan de style Yang traditionnel

Transmis par Maître TUNG KAI YING petit fils de TUNG YING CHIEH, disciple de YANG CHENG FU.



M. Tung Ying Chieh



M. Tung Hu Ling



M. Tung Kai Ying

Enseignante

Marie-Paule JUNELLES

04 75 40 28 60 – 06 07 19 89 98

L'enseignante débute la pratique du Tai Chi Chuan en 1991. Enseigne sur Bourg les Valence depuis 1999. Etudie directement auprès de Maître Tung Kai Ying



Détient le diplôme d'Arts Martiaux Chinois internes délivré par la Fédération Française de WUSHU et reconnu par Jeunesse et Sports

Site de référence :

L'association Bois de Bambou est membre de la Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois agréée Jeunesse et Sports



<http://faemc.fr>

Voir aussi dans l'onglet « Santé et bien être » : Des pratiques thérapeutiques complémentaires reconnues ».

www.tungkaiying.com : Site de Maître Tung Kai Ying

Pour contacter l'Association Bois de Bambou : Marie-Paule Junelles

04 75 40 28 60 – 06 07 19 89 98

Mail : marie-paule.junelles@wanadoo.fr