

TAIJIQUAN

Taïchi Chuan

2 FORMES DU STYLE YANG

– *Forme moderne (santé)*

de Yang Chen Fu qui trouve son origine dans l'harmonie Yin/Yang. Il développe la vitalité, le *Chi (Qi)*, à travers une pratique gestuelle basée sur un enchaînement lent, fluide et continu de postures exécutées dans une recherche de relaxation.

– *Forme ancienne (martial)*

dite de Yang Lu Chan conserve et développe l'aspect martial de la pratique. L'alternance du lent et du rapide, du fluide et de l'explosif, du léger et du lourd en font une pratique très vivante.

On trouve dans les deux

- Équilibre, enracinement, souplesse
- Centrage, coordination, mémoire
- Respiration, fluidité, vitalité intérieure

ROUGANGGONG

Faciliter la Pratique

Suivant les principes Yin/Yang du taiji, c'est une méthode d'entraînement progressive, structurée et accessible à tous. Elle propose des outils pour lever les blocages corporels et obtenir des améliorations rapides et durables aussi bien en mobilité qu'en souplesse et en puissance. Complémentaire au Taijiquan, Baguazhang, Qigong...

QIGONG

Chi Kung

Cette discipline de santé chinoise peut se traduire par "travail du souffle (ou) de l'énergie" *Chi*. Elle peut être reliée aux principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise, mais il n'est pas nécessaire de connaître cette dernière pour pratiquer.

Accessible à tous, la pratique permet de détendre et stimuler le corps et l'esprit par des exercices traditionnels statiques et dynamiques sous formes de postures, de mouvements simples et d'enchaînements reliés à la respiration et au "mental".

Par ce biais, la Vitalité globale est entretenue et renforcée.

BAGUAZHANG

Pakuachang

Cet art martial et de santé basé sur la spirale, le cercle, le changement et l'esquive est une des origines de l'Aïkido.

Cours technique et martial de boxe chinoise des styles *Jiang* et *Gao*, marches, exercices spécifiques sur le mouvement spiralé, Qigong associé des huitpaumes, étirements, etc.

HORAIRES

Niveaux 1,2,3 : mémorisation de la forme.

Lundi (Nicolas)

Taiji avancés :	09h30-10h45
Taiji 1, 2, 3 :	10h45-12h00
Taiji 1, 2, 3 :	18h30-20h00
Qigong :	20h00-21h30

Mardi (Antonio, Frédéric)

Taiji 1, 2, 3 :	10h00-11h30
Taiji 1, 2, 3 :	12h15-13h30
Taiji 1, 2, 3 :	18h30-20h00
Taiji avancés :	20h00-22h00

Mercredi (Nicolas)

Qigong :	10h00-11h30
Taiji 1, 2, 3 :	12h15-13h30
Taiji 1, 2, 3 :	18h30-20h00
Baguazhang :	20h00-22h00

Jeudi (Antonio)

Taiji 1, 2, 3 :	10h00-11h30
-----------------	-------------

Vendredi (Antonio)

Faciliter la pratique :	19h00-20h30
Taiji ancien martial :	20h30-22h30

Pratique libre encadrée un samedi par mois de 10h00 à 12h00.

TARIFS

Licence santé 22 €

Licence martiale (Taiji ancien, Bagua) 54 €

Un cours par semaine :

3x115 €

3x80 € (demandeurs d'emploi, étudiants, minima sociaux)

Deux cours par semaine :

3x165 €

3x110 € (demandeurs d'emploi, étudiants, minima sociaux)

Trois cours par semaine :

3x200 €

3x135 € (demandeurs d'emploi, étudiants, minima sociaux)

Les Enseignants



Taijiquan
Baguazhang
Qi gong

Nicolas JULLIEN

Diplomé Faemc

Antonio BRÉZÉ

Diplomé Faemc



Frédéric SOURICE

Diplomé Faemc



Taijiquan
Qi gong

Taijiquan
Rouganggong
Qi gong

L'École

Membre du groupement d'associations « Arts Internes et Tradition », le fondement technique de l'enseignement du club est celui de Georges SABY (école fondée en 1986) dans le domaine des arts corporels asiatiques. Il a été et est encore enrichi par les trois enseignants grâce à leurs recherches auprès de différents maîtres et écoles (Aunkaï, Yozong, MTC, etc.) afin de transmettre une Pratique profonde cohérente et diversifiée.

Le programme d'apprentissage de l'école (appelé "Étapes AIT") permet aux pratiquants de parcourir sous forme de stages la richesse technique de l'école (formes de santé, martiales, à deux, Tuishou, armes, Qigong associés, etc.) et d'augmenter ainsi leur niveau de pratique, et donc les bienfaits sur leur santé...



Lieu des cours

**37 rue de Coulmiers
44000 NANTES**

**Arrêt Tramway
Manufacture ou Moutonnerie
Ligne 1**

Imprimé sur papier recyclé - Ne pas jeter sur la voie publique

06 70 44 28 96 ☎ 06 72 79 14 69

www.ecoledumouvementinterne.fr

TAIJIQUAN

Qigong - Baguazhang

Arts énergétiques
et martiaux chinois

Cours collectifs

Stages thématiques

Formations



Reprise le 09 septembre
COURS D'ESSAI GRATUIT

2024
2025

www.ecoledumouvementinterne.fr
06 70 44 28 96 - 06 72 79 14 69