



Les associations TOUM

Fondée en 1983 à l'initiative d'Anya Méot, l'association TOUM a donné naissance à des associations indépendantes (dont TOUM Porte Océane créée à Niort en 1985 et TOUM des Pertuis créée à La Rochelle en 2006) et à des groupes amis répartis en France et dans plusieurs pays d'Europe.

Elles diffusent avec plus de 100 professeurs diplômés le style de Maître Tung, l'un des principaux de l'école Yang. C'est un Tai Chi Chuan de forme Yang longue, très lent. Tung Kai Ying, le maître que nous recevons pour deux stages annuels à Paris, est le petit-fils du célèbre Maître Tung Ying Kiai, qui fut pendant 17 ans l'assistant principal de Yang Cheng Fu, après avoir été le disciple de Li Hsiang Yuan.

www.toumasso.fr



Tai Chi Chuan à La Rochelle

Forme Yang longue
style de la famille Tung

Saison 2016 – 2017



Association TOUM DES PERTUIS

toumdespertuis@yahoo.fr

www.toumdespertuis.net

06 82 77 93 83 : Enseignante

06 81 94 63 41 : Présidente



Membre de la Fédération
Des Arts Energétiques et Martiaux Chinois
27/29 rue Claude Decaen

75012 Paris

www.faemc.fr

Le Tai Chi Chuan

Le Tai Chi Chuan est une discipline que l'on peut considérer à la fois comme un art du mouvement, une technique de santé et de relaxation, un art martial interne raffiné et non violent, une méditation.

Pour l'observateur extérieur, il évoque une sorte de danse sacrée, un combat au ralenti.

Basés sur la conception de l'Univers selon la pensée taoïste, et sur des techniques corporelles très anciennes ayant donné naissance à l'acupuncture, les mouvements de la forme longue (ou grand enchaînement) se déroulent sans interruption, selon les alternances du Yin et du Yang en silence.

L'accent est mis sur la circulation de l'énergie vitale (ou souffle interne) qui développe la conscience du corps et du monde qui l'entoure.

C'est une école de patience et de découverte intérieure qui apprend à se centrer et à s'ouvrir à l'autre. Dans le plaisir et l'approfondissement de la pratique toujours renouvelés, le Tai Chi Chuan développe et entretient, pour chacun selon sa recherche et son rythme, aisance et mobilité corporelle, détente et relaxation, disponibilité à l'action, qualité de la relation aux autres et les innombrables richesses de la quête du geste juste.

TAI CHI CHUAN forme longue

Base de la pratique, l'enchaînement lent sera travaillé à chaque séance.

Nous pratiquons également :

- un enchaînement rapide
- des exercices à deux
- les applications martiales de la forme
- le maniement des armes (éventail, sabre, épée...).

Cours à La Rochelle

Encadrés par Isabelle Siekel, diplômée de la Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois :



Lundi : salle France Vatré, 90 rue du Vélodrome :

- **19h30-20h45 : tous niveaux**
- **20h45-21h30 : à partir de la 2^{ème} année :** travail à deux

Jeudi : salle France Vatré, 90 rue du Vélodrome : **cours niveau avancé : (1)**

- **20h15-20h45 : armes**
- **20h45-22h : 3^{ème} partie de l'enchaînement lent,** enchaînement rapide (fast)

(1) sauf le 1^{er} jeudi de chaque mois

Vendredi : Dojo Bonpland, 44 rue Gambetta :

- **12h15-13h30 : tous niveaux**
- **13h30-14h : à partir de la 2^{ème} année :** Initiation enchaînement rapide (fast).

Tenue

Pour débiter : tenue souple et confortable

Pour la pratique : la tenue chinoise de l'école TOUM traditionnelle vous sera proposée par l'association.

Stages

À consulter sur notre site :
www.toumdespertuis.net



Conditions d'inscription

Il est possible de suivre 2 cours d'essais.

Pour toute nouvelle inscription la fourniture d'un certificat médical de l'année en cours est obligatoire.

Cotisations

La cotisation donne accès aux cours hebdomadaires.

- Plein tarif : **222€**
- Tarif réduit : **162€**

Dont :

- Licence annuelle Fédération **32€**
- Adhésion Toum des Pertuis **10€**
- Cours : **180 €** par année, **120 €** en tarif réduit.

Tarif réduit : 1 cours par semaine, couples, familles, étudiants, demandeurs d'emplois ou selon situation.

Facilités de paiement : sur 3 mois consécutifs ou par trimestre.



Début du « Traité sur le Taiji quan » (attribué à Zhang Sanfeng, traduit par Catherine Despeux) :

« Dès le moindre mouvement, le corps entier doit être léger et agile, et toutes ses parties reliées. Il convient de stimuler le souffle, de concentrer la puissance spirituelle, de faire en sorte que les mouvements ne présentent aucune rupture, qu'ils n'aient ni creux ni bosse et qu'ils soient sans discontinuité".