



LE TAICHI CHUAN

Le Taichi 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 Taichi 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.

www.ama-le-masson.com 07 82 32 60 71

LES ASSOCIATIONS TOUM

Fondée en 1983 à l'initiative d'Anyà 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 Taichi 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 Kai, qui fut pendant 17 ans l'assistant principal de Yang Cheng Fu, après avoir été le disciple de Li Hsiang Yuan.

www.toum.asso.fr



Isabelle (à droite) accompagnée de quelques membres de l'association Toum des Pertuis à La Rochelle



Crédit photo Philippe Derveux kirerveux.fr

TAICHI CHUAN

STYLE YANG DE LA FAMILLE TUNG

COURS ASSURÉS PAR
ISABELLE SIEKEL

DIPLOMÉE DE LA FÉDÉRATION DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS
SPORT SANTÉ

SAISON 2019-2020

ASSOCIATION TOUM DES PERTUIS
LA ROCHELLE

06 82 77 93 83

06 81 94 63 41

TOUMDESPERTUIS.NET

LES JOURS, HORAIRES ET LIEUX DE PRATIQUE

Lundi

salle France Vatré, 90 rue du Vélodrome
19h30-20h45 : tous niveaux
20h45-21h30 : à partir de la 2ème année

Jeudi

salle France Vatré, 90 rue du Vélodrome
cours niveau avancé*

19h30-21h30

* sauf le 1^{er} jeudi de chaque mois

Vendredi

Dojo Bonpland, 44 rue Gambetta
12h15-13h30 : tous niveaux
13h30-14h : à partir de la 2ème année

LA TENUE

Pour débiter

Tenue souple et confortable

Pour la pratique

La tenue chinoise de l'école TOUM traditionnelle
vous sera proposée par l'association

LES STAGES

Consultez notre site

www.toumdespertuis.net

Nous pratiquons le Taichi Chuan forme longue

Les bases de la pratique, l'enchaînement sont travaillés
à chaque séance.

Nous pratiquons également

- . Un enchaînement rapide
- . Des exercices à deux (Tuishou)
- . Les applications martiales de la forme
- . Le maniement des armes (éventail, sabre, épée...)



Crédit photo Philippe Deriveux - kinerveux.fr



LES CONDITIONS D'INSCRIPTION

Il est possible de suivre 2 cours d'essais.

Pour toute nouvelle inscription, la délivrance d'un certificat
médical pour l'année en cours est obligatoire.

LES COTISATIONS

La cotisation annuelle donne accès aux cours hebdomadaires.

Plein tarif : 222 €

Tarif réduit* : 162 €

Comprenant : la licence Fédération de 32 €, l'adhésion à l'asso-
ciation de 10 €, 180 € pour les cours ou 120 € en tarif réduit.

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

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

POUR NOUS CONTACTER

06 82 77 93 83 (enseignante)

06 81 94 63 41 (présidente)

toumdespertuis@yahoo.fr

www.toumdespertuis.net

"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".

Début du "Traité sur le Taiji Quan" attribué à Zhang
Sanfeng, (traduit par Catherine Despeux)



Faemc
arts énergétiques
et martiaux chinois
wuji - yin-yang - taiji
shuao traditionnelle

L'Association Toum des Pertuis est affiliée à la
Fédération des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois
27/29 rue Claude Decaen
75012 Paris
www.faemc.fr