



## 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](http://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 2<sup>ème</sup> année

### Jeudi

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

19h30-21h30

\* sauf le 1<sup>er</sup> jeudi de chaque mois

### Vendredi

Dojo Bonpland, 44 rue Gambetta

12h15-13h30 : tous niveaux

13h30-14h : à partir de la 2<sup>ème</sup> 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](http://www.toumdespertuis.net)

## Nous pratiquons le Taiji 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](mailto:toumdespertuis@yahoo.fr)

[www.toumdespertuis.net](http://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](http://www.faemc.fr)