太極

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.

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 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 longue, très lent. Tung Kai Ying, le maître que nous recevons pour deux stages annuels à Paris, est le 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 Huan.

www.toum.asso.fr

TOUM DES PERTUIS

TAICHI CHUAN

STYLE YANG DE LA FAMILLE TUNG

COURS ASSURÉS PAR
ISABELLE SIEKEL

DIPLÔMÉE DE LA FÉDÉRATION DES ARTS ÉNERGÉTIQUES ET MARTIAUX CHINOIS
SPORT SANTÉ - SPORT SUR ORDONNANCE

Arts de santé chinois
SPORT SANTÉ
Sport sur ordonnance

ASSOCIATION TOUM DES PERTUIS
LA ROCHELLE

06 82 77 93 83
06 07 87 50 45

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*
19h30-21h-30
*sauf le 1er jeudi de chaque mois

VENDREDI

Dojo Bonpland, 44 rue Gambetta
12h15-13h30 : tous niveaux
13h30-14h00 : à partir de la 2ème année

LA TENUE

Pour débuter :
Tenue souple et confortable.
Pour la pratique :
La tenue chinoise traditionnelle de l'école TOUM 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...)

LES CONDITIONS D'INSCRIPTION

Il est possible de suivre 2 cours d'essai.
Pour toute nouvelle inscription, la délivrance d'un certificat médical pour l'année en cours est obligatoire.

LES TARIFS

La cotisation annuelle comprend la licence fédérale (33€) et l'adhésion à l'association (10€) :

1 cours par semaine : 163€ / tarif réduit* : 123€
Accès à tous les cours : 223€ / tarif réduit* : 163€

*tarif réduit : deuxième d'un couple ou d'une famille, étudiants, demandeurs d'emploi ou selon situation.
Paiement possible en 3 fois (1 chèque par trimestre).

POUR NOUS CONTACTER

06 82 77 93 83 (Isabelle, enseignante)
06 07 87 50 45 (Louis, président)

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 Zang Sanfeng (traduit par Catherine Despeux)

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