

TARIFS

au choix (adhésion comprise 14€) :

- ☞ Forfait annuel pour 1 cours / semaine (hors vacances scolaires) : **190 €**
- ☞ Forfait annuel pour 2 cours / semaine : **220 €**
- ☞ Forfait annuel à partir de 3 cours / semaine : **240 €**

- ☞ Forfait réduit, étudiants et chômeurs:
 - 1 cours / semaine : **145 €**
 - 2 cours / semaine : **165 €**
 - À partir de 3 cours / semaine : **180 €**

☞ Pour les couples, le second bénéficie du forfait réduit

*Possibilité de payer avec 3 chèques,
qui seront débités chaque trimestre*

Semaine découverte du 15 au 18 / 09 cours gratuits

Venez essayer, voir et échanger avec les adhérents
(venir en tenue souple)

⇒ Accessible à tous,
pas de condition physique particulière



COURS de QI GONG et TAIJI QUAN

LUNDI : SALLE DES ARTS MARTIAUX, OLONNESPAC, allée des Aulnes:

de 8h45 à 9h45 : Qi Gong tous niveaux avec Maïté

de 9h45 à 11h15 : Taiji avancés forme 108 avec Maïté

LUNDI SALLE DE L'AMITIÉ, rue Printanière:

de 19h à 20h : Taiji niveau intermédiaire avec Maïté

MARDI DOJO DES DUNES, rue Colette Besson

de 9h30 à 10h30 : Qi Gong tous niveaux avec Sylvaine

de 10h30 à 11h30: Méditation guidée avec Sylvaine

MARDI SALLE DE DANSE, OLONNESPAC, allée des Aulnes:

de 19h à 20h30 : Qi Gong et Taiji débutants avec Josiane

MERCREDI SALLE DES SAUNIERES, imp. de la salle des Sauniers:

de 19h à 20h : Qi Gong tous niveaux avec Sylvaine

JEUDI : SALLE DES ARTS MARTIAUX, OLONNESPAC, allée des Aulnes:

de 19h00 à 20h00 : Qi Gong de la Femme avec Sylvaine

de 20h15 à 21h15 : Taiji Wudang avec Agnès

RENSEIGNEMENTS

Maïté Ibarrèche Piteux (enseignante) 06 62 50 42 93

Sylvaine David (enseignante) 06 61 94 62 20

Josiane Melier (enseignante) 07 83 36 32 97

Lise Bellet (secrétaire) 06 27 83 84 28 - tjo@orange.fr

www.taijiocan.com

ASSOCIATION TAI JI OCEAN
59 Bd Pasteur 85100 Les Sables d'Olonne

TAIJI QUAN

QI GONG

ARTS ENERGETIQUES CHINOIS



ASSOCIATION TAI JI OCEAN

COURS aux Sables d'Olonne

SAISON 2025 / 2026



LE TAIJI QUAN ET LE QI GONG

ARTS ENERGETIQUES ACCESSIBLES A TOUS



Le Taiji Quan et le Qi Gong

puisent leurs racines dans la tradition orientale, reposant sur le principe fondamental de complémentarité et d'alternance du Yin et du Yang, mouvement dynamique qui permet l'équilibre et la libre circulation de l'énergie.

Le Taiji Quan est un art martial interne.

Le style enseigné est celui de Yang Chen Fu qui simplifia la forme pour mieux la diffuser.



Un aspect essentiel est le relâchement qui permet la fluidité et la coordination des mouvements en utilisant l'intention et non la force, reliant chaque partie du corps en restant relâché.

« la tête suspendue, l'esprit éveillé, la taille comme une roue... »

La pratique se décline en différents styles et comprend :

- des formes à mains nues
- des formes avec armes comme le bâton, l'éventail, l'épée, le sabre...
- le travail des applications martiales
- des exercices à deux de poussée des mains

Les exercices à deux de poussée des mains, le Tui Shou, permettent de tester nos connexions au sol, notre enracinement, c'est aussi un travail d'écoute de perception de l'énergie grâce à la poussée du partenaire.

Le Qi Gong est un art énergétique



Littéralement c'est le travail de l'énergie ou souffle vital.

Le Qi Gong travaille sur l'harmonie de 3 éléments : le corps, la respiration et l'esprit.

Les exercices pratiqués utilisent des postures statiques, des mouvements dynamiques, la respiration et la concentration de l'esprit pour faire circuler et enrichir l'énergie vitale.

Les principes communs

Corps et esprit interagissent ensemble, l'un ne peut se développer sans l'autre. Si l'un est affecté, il y a répercussion sur l'autre.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, tous les troubles, dysfonctionnements, dérèglements et douleurs dont peut souffrir un individu peuvent provenir d'un déséquilibre, d'une faiblesse, d'un excès ou d'une mauvaise circulation de son énergie interne « le Qi, ».

La pratique du Qi Gong et du Taiji Quan vise donc à rééquilibrer, augmenter, contrôler ou réguler cette énergie interne. Ces pratiques associent étroitement le travail externe (gestes, posture, attitude, etc.) et le travail interne (respiration, concentration, visualisation...).

L'association Tai Ji Océan

L'objectif est de faire partager la passion pour ces arts corporels aux multiples facettes. Tai Ji Océan pratique les enseignements de l'école TAO de **Thierry Alibert** et de l'école **Les Temps du Corps** dirigée par **Maître Ke Wen**.

Les cours sont animés par :

✦ **Maïté Ibarreche-Piteux**

- 3ème degré de l'école « TAO »
- 3ème DUAN de la FFKDA
- titulaire du C.Q.P. Elève de Thierry Alibert et James Nener.



✦ **Sylvaine David**

- diplômée de l'école « Les Temps du Corps »
- 2ème DUAN de la Fédération Internationale de Qi Gong de Santé
- titulaire du DIF et 2ème DUAN de la FFKDA.



✦ **Josiane Melier**

- titulaire du DIF et 1er DUAN de la FFKDA

