

TARIFS

au choix (adhésion comprise 14€) :

- ☞ Forfait annuel pour 1 cours / semaine (hors vacances scolaires) : **175 €**
- ☞ Forfait annuel pour 2 cours / semaine : **200 €**
- ☞ Forfait annuel à partir de 3 cours / semaine : **220 €**
- ☞ Forfait 18 séances Méditation : **95 €**
- ☞ Forfait réduit, étudiants et chômeurs:
 - 1 cours / semaine : **130 €**
 - 2 cours / semaine : **145 €**
 - À partir de 3 cours / semaine : **165 €**
 - 18 séances Méditation : **70 €**
- ☞ Pour les couples, le second bénéficie du forfait réduit

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

Semaine découverte du 11 au 14 / 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 Maité
(La Bannière de Mawangdhu)

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

LUNDI SALLE DE L'AMITIÉ, rue Printanière:

de 19h à 20h : **Taiji débutants et 1 année de pratique**
travail de la «Terre » avec Maité

MARDI DOJO DES DUNES, rue Colette Besson:

de 9h30 à 10h30 : **Qi Gong** tous niveaux avec Sylvaine
(Nei Yang Gong)

de 10h30 à 11h30: **Méditation guidée** avec Sylvaine

MARDI SALLE D' EXPRESSION CORPORELLE, OLONNESPAC, allée des Aulnes:

de 19h à 20h : **Taiji des Doubles Éventails** avec Maité

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

de 19h à 20h : **Qi Gong** tous niveaux avec Sylvaine
(Les 20 Mouvements Essentiels)

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

de 19h à 20h : **Qi Gong de la Femme** avec Sylvaine

de 20h à 21h : **Méditation guidée** avec Josiane

RENSEIGNEMENTS

Maité Ibarrèche Piteux (enseignante) 06 62 50 42 93

Sylvaine David (enseignante) 06 61 94 62 20

Josiane Melier (Méditation) 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 2023 / 2024



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 Ibarrèche-Piteux**,

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



Maïté est également praticienne de shiatsu, certifiée par la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel. Maïté enseigne le Qi Gong et le Taiji

par **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.

Sylvaine enseigne le Qi Gong et la méditation.



avec **Josiane Melier**,

- titulaire du DIF et 1er DUAN de la FFKDA
- Assistante et méditation guidée

