

LE TAI CHI

Tai Chi signifie Grand Faîte, l'ultime, le grand un, Chuan signifie action ou poing.

Le Tai Chi Chuan est donc la boxe du grand faîte

De la violence d'origine, (le Tai Chi Chuan était un art de combat et c'est toujours un art de défense très efficace) à la non-violence d'aujourd'hui (puisqu'il est devenu l'art de la paix par excellence), il y eut sublimation.

La particularité de notre style se caractérise par des postures assez basses, puissantes mais toujours détendues, par des mouvements ondulatoires, par la fluidité au niveau des mains. Les applications martiales sont très réalistes et efficaces et permettent des frappes redoutables, tout en respectant les principes fondamentaux du Tai Chi Chuan.

LE CHI KONG

Le Chi Gong a une très longue histoire en Chine.

C'est un ensemble de techniques internes et spirituelles mises au point par des anciens sages Taoïstes, qui avaient beaucoup de bon sens. C'est la bio-énergie chinoise, technique qui consiste, par la pensée et les gestes lents, à faire circuler l'énergie dans les méridiens du corps.

LA GYMNASTIQUE TAOÏSTE

Plus que millénaire, la gymnastique taoïste est une discipline complète qui peut être ou non associée à la pratique d'un art martial. Son travail opère sur le CHI, cette énergie interne et profonde de l'homme, à travers des exercices pour apprendre à la sentir, à la diriger, à en harmoniser le flux.

Ecole affiliée à la Fédération Française d'arts énergétiques et martiaux chinois



ECOLE KUO CHI
DE TAI CHI CHUAN
ET
ARTS ENERGETIQUES
TAOÏSTES



Ffaemc
arts énergétiques
et martiaux chinois
TAICHI CHUAN • QIGONG
KUNGFU • WUSHU

TARIFS

Adhésion à
l'école + licence
fédérale = 43€
+Tarif des cours



Ecole KUO CHI
De Tai Chi Chuan et Arts
énergétiques Taoïstes
830 av de Lattre de Tassigny
83140 Six Fours
<http://www.taichi.etki.com>

TAI CHI CHI KONG GYMNASTIQUE TAOÏSTE

SAISON 2022-2023

Cours et stages

TOULON BANDOL SIX FOURS



Les stages

L'école Kuo Chi vous propose des stages tout au long de l'année. Toutes les informations sont sur le site www.taichi-etki.com

La programmation pour ce dernier trimestre :

24 et 25 SEPTEMBRE

Stage de Tai Chi Chuan à Bandol : parc du Capelan (près du tennis municipal)

1 OCTOBRE

Stage de Gymnastique Taoïste – Forêt de Janas, 83500 La Seyne sur mer

26 ET 27 NOVEMBRE

Stage de Tai Chi Chuan à Bandol : parc du Capelan (près du tennis municipal)

20 NOVEMBRE

Stage de Gymnastique Taoïste et Chi Kong – Forêt de Janas, 83500 La Seyne sur mer

11 DECEMBRE

Stage de Gymnastique Taoïste – Forêt de Janas, 83500 La Seyne sur mer

Le **2 OCTOBRE**, vous êtes invités à notre
FÊTE du TAI CHI CHUAN
qui se déroulera à la forêt de Janas
83500 La Seyne sur mer

*Pour atteindre la sérénité et l'harmonie
il faut être ...*

Lent, lent de la lenteur du nuage qui s'effiloche au vent d'été,

*Léger, léger de la légèreté du cocon qu'on dévide sans que ne
se brise le fil de soie,*

Doux, doux de la douceur d'un arc au repos.

*Alors, si je suis lent, léger, et doux, alors seulement
je serai calme dans ma tête et dans mon corps.*

Nos enseignants



Louis Wan Der Heyoten
DESJEPS
Expert en Tai Chi Chuan
et en Chi Kong
Auteur de nombreux ouvrages

06 15 7 76 68



Cécile Limier
DEJEPS
Enseigne le Tai Chi Chuan,
le Chi Kong et la
Gymnastique Taoïste

06 03 48 07 88



Nicole Lefevre
Certificat de moniteur fédéral
Enseigne le Tai Chi Chuan,
le Chi Kong et la
Gymnastique Taoïste

06 08 40 76 55

Les cours hebdomadaires

TOULON, académie training, 16 av Colbert:
Tai Chi Chuan le mardi 17h30/18h30
Chi Kong le mardi 18h30/19h30
SIX FOURS gymnase de la mascotte:
Chi Kong le lundi 19h00/20h00
Tai Chi le vendredi 18h00/19h00
BANDOL, parc du Capelan:
Tai Chi Chuan les lundi et mercredi 09h15/10h15

SIX FOURS, bois de la Coudoulière:
Tai Chi Chuan débutants lundi 10h00/11h00
Tai Chi Chuan avancés lundi 11h00/12h00
SIX FOURS gymnase de la mascotte:
Gymnastique Taoïste mercredi 10h00/12h00
Tai Chi Chuan vendredi 18h00/19h00

SIX FOURS, parc de la méditerranée:
Tai Chi Chuan débutants lundi 14h00/15h00
Tai Chi Chuan avancés lundi 15h00/16h00
Gymnastique Taoïste mardi 10h30/11h30
BANDOL, parc du Capelan:
Gymnastique Taoïste/Chi Kong mercredi
10h30/11h30
Tai Chi Chuan avancés jeudi 09h30/10h30
Tai Chi Chuan débutants jeudi 10h30/11h30
BANDOL, salle du FAP 133 rue Perault:
Tai Chi Chuan débutants mardi 17h30/18h30
Tai Chi Chuan avancés mardi 18h30/19h30