TARIFS 2023/2024

1 cours d'essai gratuit
TAI CHI CHUAN ou QI GONG

Adhésion et assurance : 15€/Année
Débutants ou cours d'une heure :
195€/Année
Autres niveaux. Cours d'1 h 30
255€/Année
Supplément pour une deuxième discipline :
105€/Année

Facilité de paiement :
3 échéances : Octobre, Janvier, et Avril
1 cours d'essai gratuit

Stages

QI GONG
(9 h 30 - 11 h 30)
CHATUZANGE LE GOUBET :
Ensemble Bringuier

Dimanche 15 octobre (automne, poumons)

Dimanche 3 décembre (hiver les reins)

Dimanche 11 février (printemps, le foie)

Dimanche 5 mai (été le cœur)

PRIX DES STAGES 15 € (adhérents AMITC)

20 € non adhérents

TAI CHI CHUAN
QI GONG

Plus de 30 ans de pratique
Plus de 20 ans d'enseignements

Nicole et Fatsah Dairi se sont formés auprès de Maître CHU KING HUNG au Taï Chi CHuan, école Yang. Ils continuent de se perfectionner en particulier en QI GONG pour Nicole et les armes pour Fatsah (épée, sabre et bâton).
Les enseignants sont diplômés

AMITC vous propose :

- **1 cours d'essai**
- **Des stages de perfectionnement.**
- **Une possibilité de rattrapage en cas d'absence.**

Des ateliers gratuits pendant tout l'été au bois des Naix de Bourg de Péage.

- **Des facilités de paiements**

INSCRIPTION & REGLEMENT
au 2e cours

Renseignements et inscriptions :
Association AMITC (loi 1901) - **04 75 47 25 51**
Agrément Ministériel Jeunesse et Sport n° 2601019

amitc@orange.fr
www.taichichuanromans.com

AMITC

TAI CHI CHUAN
QI GONG

- Art du corps,
- La santé par le mouvement
- La détente et le bien-être

Art du Mouvement Interne Chinois
26100 ROMANS
Tél. 04 75 47 25 51 - 06 71 12 16 34
amitc@orange.fr
www.taichichuanromans.com

TAI CHI CHUAN

Art du corps, Boxe de l'ombre, Danse de la vie

Le **Tai chi chuan** est une technique de santé et de développement personnel **qui est pratiqué en Chine** depuis des siècles.

Le Tai chi chuan permet d'agir en profondeur sur ces états par divers moyens :

- **Un travail corporel structuré,** l'enchaînement de mouvements lents et précis permettent d'éliminer les tensions, d'affiner nos sensations et **développe l'écoute et le respect du corps**

- C'est un **art martial non violent,** fondé sur **l'utilisation de l'énergie** et non sur la force physique, cet aspect est abordé progressivement, il apprend à se mouvoir avec agilité et efficacité et de vérifier en douceur les progrès réalisés

C'est une discipline qui s'adresse à tous, quels que soient l'âge et la condition physique

C'est une voie d'évolution personnelle associant le plaisir de la pratique et la découverte de techniques rigoureuses et efficaces. Afin de mieux gérer son quotidien.

LE QI GONG

& les Arts énergétiques d'origine Chinoise

Le **QI GONG** est un ensemble d'exercices énergétiques et corporels pratiqués par les moines taoïstes depuis plus de 4 000 ans.

Le **QI GONG,** accessible à tous, est un ensemble de mouvements, continus, doux et agréables, basé sur la respiration, la visualisation et la concentration de l'esprit.

Utilisé en médecine chinoise, il repose sur une approche globale, qui vise l'harmonisation du corps et de l'esprit. Grâce à son action sur les méridiens et points d'acupuncture, il agit tant sur le plan physiologique que physique :

Maintient et améliore la santé

Ralentit le vieillissement

Revitalise les organes internes

Assouplit le corps et apaise les émotions

Développe la concentration

Le Qi Gong est un moyen privilégié d'enrayer le stress et la morosité qui affectent trop souvent nos sociétés modernes

Reprise des cours le Lundi 18 Septembre 2023

HORAIRES DES COURS 2023 / 2024

QI GONG

ROMANS

2e année et plus

- Lundi 9h00 :
Empi et Riaume
(parc F. Mitterrand)

• Débutants et 2ème année

- Lundi matin 10h15 à 11h15 : Empi et Riaume

- mardi 18h30 à 19 h 30 :
Villa Pagnon - 8, rue Bellevue à Romans

TAI CHI HUAN

ROMANS

Empi et Riaume

- Lundi 18h30 à 20h00 *(connaître l'enchaînement)*