

# Mon TAI CHI du lundi



(31500) **PLACE PINEL**

Selon la météo : en plein-air / en salle  
Jardin public ou Maison de quartier Jean Chaubet

**11H15 - 12H15**

Préparation physique, mentale et énergétique  
à la pratique du Taiji quan

**12H30 - 13H30**

Apprentissage de la forme 108 (Taiji taoïste)  
Exercices en duo et dans la bonne humeur  
Initiation aux techniques de bâton et d'épée

**A partir du lundi 14 septembre 2020**

Association **5 ANIMAUX QI GONG**

Arts Énergétiques Chinois. Depuis 1995.  
Agrément Jeunesse & Sports

**5a-qigong.com** 06.20.94.78.93



&

## PROGRAMME. INTERVENANTS. TARIF



### PREMIERE PARTIE 11H15 - 12H15

#### Préparation physique, mentale et énergétique à la pratique du Taiji quan.

**Ji ben gong « travail des exercices fondamentaux »** : renforcement et assouplissement du corps avec des exercices spécifiques de préparation au Taiji quan. Transformation de la structure interne.

**Yinyang taiji qiu « la balle yinyang du taiji »** : série de 12 mouvements avec un ballon destiné à travailler la transmission de la force des racines (pieds) aux branches (mains) par la taille et la colonne vertébrale. En statique puis en déplacement.

**Taiji qigong « Qigong pour le taiji quan »** : Coordination des mouvements et représentation du corps dans l'espace. Guider mentalement le souffle qi dans le corps au rythme des mouvements.

Intervenant :

**Stéphane TROMPE BAGUENARD** pratique de Qigong depuis 1987 et le Taiji quan depuis 2006. Enseignant diplômé de Qigong depuis 1995 et de Taiji Roliball depuis 2012.

[www.5a-qigong.com](http://www.5a-qigong.com)

### SECONDE PARTIE 12H30 - 13H30

#### Apprentissage de la forme 108 (Taiji taoïste)

Le Taiji quan, art martial et de méditation, vous propose de développer vos habiletés corporelles et psychiques, et de clarifier vos interactions. La séance du lundi midi vous propose de travailler à l'apprentissage d'un enchaînement de Tai Chi taoïste (108 mouvements), de pratiquer des exercices en duo dans la bonne humeur et de découvrir des techniques de bâton et d'épée.

Intervenant :

**Georges FAVRAUD** est docteur en anthropologie et enseignant des arts chinois du corps, qu'il étudie depuis 2003 en Chine avec des maîtres taoïstes.

<https://corpsdao.wordpress.com/>

### TARIF

Adhésion annuelle : 20€

Cotisation activité : 280€

Membres associations 5 ANIMAUX ou CORPS & DAO : nous consulter.