

# 太極拳 Tai Chi Chuan

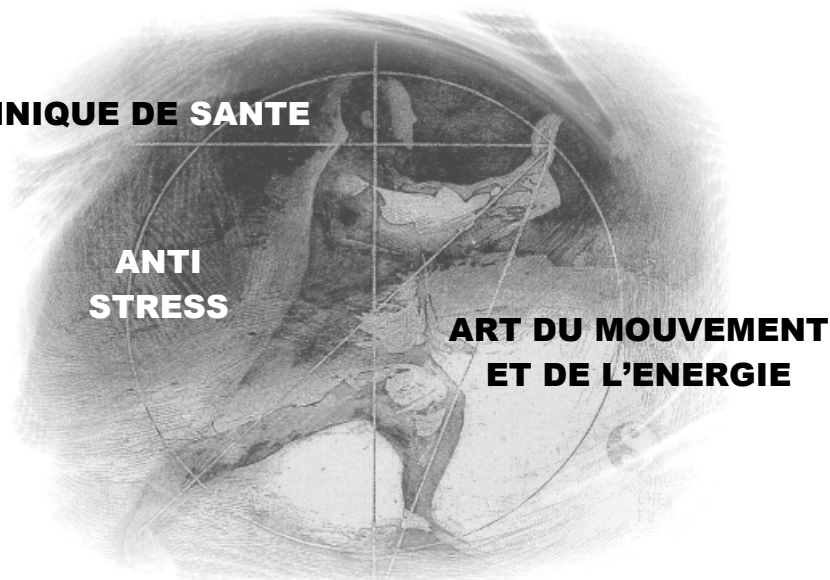
## Style Yang Originel



Technique de santé pratiquée en Chine depuis des siècles, le Tai Chi Chuan est un art martial interne non violent accessible à tous quel que soit l'âge, se pratiquant avec calme, lenteur et harmonie. Exercé régulièrement et dans la durée, il contribue à maintenir une bonne santé physique et mentale ; améliore la souplesse des tendons et articulations, l'équilibre, la coordination motrice ; renforce le système musculo-squelettique et l'alignement du dos. Il libère des tensions ; augmente concentration et mémoire. Exécuté en silence, le Tai Chi peut se pratiquer seul ou en groupe, en salle ou en extérieur, et également chez soi pour un bien-être quotidien, sans aucun équipement particulier.

La forme complète comprend 3 parties dont l'apprentissage se fait sur plusieurs années.

### TECHNIQUE DE SANTE



ANTI  
STRESS

ART DU MOUVEMENT  
ET DE L'ENERGIE

▶ ASSOCIATION TAI CHI CHUAN LA GARDE

📞 06.60.47.86.25 mail : [contact@taichi83.org](mailto:contact@taichi83.org)

📱 + d'infos sur notre site internet : [www.taichi83.org](http://www.taichi83.org)

L'apprentissage du Tai Chi est complété de Qi Gong, postures statiques ou en mouvement basées sur la respiration et la concentration, et de mouvements et étirements issus de la gymnastique taoïste. Des stages de perfectionnement sont proposés dans l'année, ainsi que des temps de pratique libre entre élèves. Notre école offre l'avantage de suivre un ou plusieurs cours par semaine dans un groupe de même niveau ou inférieur (selon nombre de participants).

### COURS D'OCTOBRE à JUIN

hors vacances  
scolaires et  
jours fériés

**1<sup>er</sup> cours  
gratuit !**



**Séance  
découverte  
gratuite à 18h :**

- **Lundi 26/09/11**  
au Mas Ste-  
Marguerite  
(La Garde) et

- **Jedi 29/09/11**  
à l'Amicale laïque  
Mourillon  
(Toulon) !

Enseignant : Jean-Yves Creste, diplômé de la Fédération Française de Wushu\*. Ancien élève de Maître Chu King Hung qui a créé l'ITCCA (International Tai Chi Chuan Association), et formé à l'ITCCA Méditerranée, il enseigne depuis des années le Tai Chi Style Yang Originel.

\* arts énergétiques et martiaux chinois, agréée Ministère Jeunesse et Sports

## ▶ Planning prévisionnel Cours 2011/12

\* susceptible de modifications selon nombre d'élèves et disponibilités de salles

### ▶ LA GARDE : MAS STE-MARGUERITE - 293 boulevard Pierre Loti (près piste cyclable)

jour	17h/18h	17h15/18h15	17h45/18h45	18h/19h	18h30/19h30	18h45/19h45
LUNDI		Groupe 2			Groupe 4	
MARDI			Avancés			Débutants
MERCREDI	Débutants				Révision entre élèves	< ou cours phare par le professeur dernier mercredi du mois pour les groupes 4 + Avancés
VENDREDI	Groupes 2 + 3		< échauffement commun et révision 2 <sup>ème</sup> partie		Groupe 3	

### ▶ TOULON : AMICALE LAIQUE DU MOURILLON, 5ter rue Castel (près de la Poste Bazeilles)

jour	18h / 19h15	19h15 / 20h30
JEUDI	Débutants	Groupes 2 + 3