

## TAIJI QUAN ORIGINAL YANG STYLE

Art martial chinois interne (AMCI)

Le Taichi Chuan est un art martial chinois né au XII<sup>e</sup> siècle.

Il utilise l'énergie interne ou qi et se pratique par des mouvements fluides et souples réalisés dans la lenteur.

Tous les mouvements partent du centre du corps, là où siège l'énergie. La pratique régulière favorise une bonne santé physique et mentale.

Les cours se déroulent en **3 parties** ;

- les exercices taoïstes et les Qi Qongs ;
- l'apprentissage de la forme ;
- les tests à deux pour vérifier la bonne circulation du Qi dans le corps.

Notre école s'inscrit dans la lignée de l'école Yang. Notre professeur référent est Philippe Zambotto, disciple de Maître Chu depuis plus de 25 ans.

Les enseignants, Amadou KONFE, Alain FAVERO et Nicole GAUVAIN sont certifiés par la Faemc et Maître CHU.

La pratique du Taiji Quan est ouverte à tous.

L'apprentissage passe par la mémorisation d'un ensemble de mouvements, appelé la forme et qui se décompose en trois parties :

- la Terre (1<sup>ère</sup> partie) ;
- l'Homme (2<sup>ème</sup> partie) ;
- le Ciel (3<sup>ème</sup> partie).

En plus de cette forme, d'autres pratiques sont proposées : la forme de l'épée, la forme du sabre, la poussée des mains, la Fighting Form, le Qigong...

L'association **ST-LEU TAIJI QUAN** est une association loi 1901 créée en 1985 dont le siège social se situe :

Maison pour tous  
64 rue du Château  
95320 SAINT-LEU LA FORET

L'association est membre de la Faemc (Fédération des arts énergétiques et martiaux chinois) et de l'ITCCA (International Tai Chi Chuan Association).

### CONTACT :

[contact@taichi-stleu.com](mailto:contact@taichi-stleu.com)

[www.taichi-stleu.com](http://www.taichi-stleu.com)

### AGENDA DE LA RENTREE

**Forum des associations à ST-LEU :**

*4 septembre 2021*

**Pour découvrir le Taichi chuan,  
participez à 2 séances offertes**

pendant les cours  
du lundi, jeudi ou vendredi.  
(se présenter à l'accueil)

Pass sanitaire obligatoire

**Reprise des cours :**

lundi 6 septembre 2021

# TAIJI QUAN

Art martial chinois interne



**ASSOCIATION ST-LEU TAIJI QUAN**

41 rue de Boissy  
95320 SAINT-LEU LA FORET  
(secrétariat)

[www.taichi-stleu.com](http://www.taichi-stleu.com)



## ORGANISATION DES COURS

### Niveaux :

- **A** - Débutant
- **B** - Intermédiaire
- **C** - Confirmé

### Ateliers et stages animés par Philippe Zambotto :

En cours d'année, des ateliers (3 heures le week-end) et des stages (3 jours ou + en résidentiel) vous seront proposés en plus des cours afin d'approfondir votre pratique ou de découvrir de nouvelles facettes du Taiji Quan.

### Tenue :

Pour les nouveaux : tenue décontractée (jogging, T-shirt, chaussettes ou sandales, tennis légères).

Pour les autres : tenue traditionnelle chinoise noire.

## TARIFS ET LIEUX DES COURS

### Tarifs :

1 à 2 cours par semaine .....180 €

Plus de 2 cours par semaine .....210 €

Atelier seul (3 heures le weekend) ... .. 20 €

### Réductions :

Couple : 10%, Etudiant : 40%

**Adhésion à l'association**.....50 €

L'adhésion à l'association est obligatoire pour obtenir la licence fédérale et l'assurance individuelle.

**Remboursement des versements trimestriels** en cas d'absence de cours pour cause de mesures gouvernementales.

### Mode de paiement :

Un chèque global (cours + adhésion) ou trois chèques le jour de l'inscription (le 1<sup>er</sup> incluant l'adhésion). Ces chèques seront mis en banque au début de chaque trimestre. Les chèques sont à établir à l'ordre de **Association St Leu Taiji Quan**.

### Lieux, à Saint Leu La Forêt :

#### **Salle Diane DERIAZ**

À droite de la mairie, Rue Émile Bonnet

#### **Gymnase Jean Moulin (1<sup>er</sup> étage)**

6bis Av des Diablots

## HORAIRES DES COURS

### Lundi :

Gymnase Jean Moulin (1<sup>er</sup> étage)  
6bis Av des Diablots

**Cours A / B**.....de 20h15 à 21h45

### Mardi :

Gymnase Jean Moulin (1<sup>er</sup> étage)  
6bis Av des Diablots

**Cours B / C**.....de 20h30 à 22h00

### Jeudi :

Salle Diane DERIAZ, Rue Émile Bonnet  
(à droite de la mairie)

**Cours A / B**.....de 09h00 à 10h30

**Cours B / C**.....de 10h45 à 12h15

### Vendredi :

Gymnase Jean Moulin (1<sup>er</sup> étage)  
6bis Av des Diablots

**Cours A / B / C**.....de 19h30 à 21h00

**Cours B / C**.....de 21h15 à 21h45