



Qi Gong / Tai Chi Chuan - Voreppe

ET



La Santé par le Tai Chi-Qi Gong

Permettre aux pratiquant-e-s d'améliorer
leur santé physique et morale par la
pratique des arts martiaux chinois :

Tai Ji, Qi Gong.

Référencée par Prescri'Bouge

« La santé est un état de complet bien-être
physique, mental et social, et ne consiste pas
seulement en une absence de maladie
ou d'infirmité ». Def. de la Santé par l'OMS



COURS ASSURÉS PAR

Dominique REY

- ☯ CQP MAM - carte prof N°03800ED0039
- ☯ 4^{ème} Dan Tai Chi Chuan
- ☯ Coach Sport-Santé
- ☯ Praticienne en Méd. Trad. Chinoise



Au cours de l'année

- ☯ Apprentissages et approfondissements
des techniques - des enchainements
- ☯ Travail à 2 : applications martiales
- ☯ Préparation Grade/compétitions
- ☯ Théorie Médecine Traditionnelle Chinoise
- ☯ Sport-Santé

L'enseignante se réserve le droit de modifier/d'adapter le programme.

Jours- Horaires - Lieux

Voir planning joint

1 cours d'essai offert

Parrainage :

moins 20 € sur votre adhésion

CONTACTEZ- NOUS:

 www.tdka.fr

 tdkavoreppe@gmail.com

Facebook : TDKAVoreppe

☎ : 06 08 40 82 61 : Romuald - Président

☎ : 06 19 11 70 49 - Dominique

**Au plaisir de vous accueillir dans un
partage convivial
et revitalisant !**



Styles enseignés

- ☯ **Dao Yin Yang Sheng Gong** :
développé par Maître Zhang Guang De
- ☯ **Les grands classiques** :
8 Pièces de Brocard, La Bannière de Mawangdui,
La Grande Danse...

« Le Qi Gong : gymnastique chinoise dont le but est de
fortifier la santé et de prolonger la vie. Son caractère
particulier réside dans l'effort personnel que lui
consacre le pratiquant, en combinant énergie vitale,
respiration et mouvement, dans un entraînement
régulier à la fois physique et psychique. » (Me Zhang
Guang De)



- ☯ **Tai Chi Chuan** : mains nues, armes
- Le plus doux des styles d'arts martiaux.
- Permet la libre circulation de l'énergie.
- C'est un ensemble d'enchâînements simulant un
combat avec un partenaire imaginaire.



- ☯ **Yangsheng Tai chi** : Maître Zhang Guang De
- Formes de Tai chi « pour nourrir la vie », avec une
orientation thérapeutique renforcée, en conservant la
dimension martiale. (Mains nues, armes)

**« Un voyage de mille lieues commence
toujours par un premier pas » (Lao-Tseu)**

Faites ce premier pas avec TDKA !

