Formulaire d'inscription

Nom : Prénom :

Adresse :

E-mail : Téléphone :

Profession :

Niveau Tai Chi Chuan :

Débutant / Expérimenté

Règlement en 4 fois

Fait le : Signature :

N.B : Une fois l'inscription effectuée,
les forfaits ne font pas l'objet d'un remboursement

Horaires & Lieu :

9h00 – 12h00
et
14h00 - 17h00
Lieu Dit Font Salla
Saint Martin en Haut
ou
Parc Fournereau
Mornant

Tarifs :

1 demi-journée : 50 €
1 journée : 80 €

Cotisation annuelle
à l'association : 20 €

DATES :
1er Novembre 2023
3 février 2024
4 février 2024
5 Mai 2024

IPNS – NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

ATELIERS
TAI JI QUAN
XIN YI QUAN

AU JARDIN DE SOI

SAISON 2023 – 2024

www.jardindesoi.net

06 03 23 42 10

Tai Ji Quan - 太極拳

« La boxe du faîte suprême »

Le Tai Ji Quan est une discipline corporelle comportant un ensemble de mouvements exécutés avec lenteur.

Il met spécialement l'accent sur la maîtrise de la respiration et du Qi (énergie vitale).

On peut considérer que le Tai Ji Quan est un enchaînement de séquences de Qi gong dynamique où l'on se déplace.

Mais c'est avant tout un art martial interne qui peut être pratiqué jusqu'à un âge avancé.

Son principal précepte est l'intention et non l'effort, car la médecine énergétique chinoise reconnaît que le Qi (énergie) est capturé par les muscles et qu'en les relâchant, le Qi circule plus librement et plus abondamment.

Xin Yi Quan 戴心意

Le DaiShi XinYi Quan est un art martial traditionnel interne qui tient ses racines dans le Daoïsme de la lignée de l'Immortel Caché en lien avec la montagne sacrée Hua.

Sa pratique agit sur les San Bao, les 3 trésors de l'être humain : Le Corps, l'énergie et l'Esprit.
L'alchimie taoïste est au centre de cette pratique qui est une méthode de prévention très efficace pour maintenir la santé.

Par une pratique régulière, le TaiJi et le XinYi Quan contribuent à :

- Développer le souffle vital, la concentration, la souplesse, le tonus musculaire, la vivacité ainsi que l'équilibre.
- Favoriser la circulation du Qi dans le corps.
- Augmenter la capacité de concentration.
- Entretenir la santé et prévenir des maladies.
- Améliorer le métabolisme, la digestion
- Régulariser la tension artérielle et activer la circulation sanguine.
- Tonifier et apaiser le système nerveux central et renforcer les défenses immunitaires
- Apaiser le mental, améliorer la concentration et nourrir l'esprit.