

TAI CHI STYLE CHEN



LYON

CALUIRE



CROIX-ROUSSE - LYON 8 - PARC DE LA TÊTE D'OR



www.tai-chi-lyon.fr

DEPUIS 2001 PAR UN DISCIPLE DU LIEU DE CRÉATION DU TAIJQUAN

Tai Chi en soirée

Le Taijiquan 太极拳 (Tai Chi Chuan) est à la fois un art martial, une technique de santé et un art de vivre. Les cours sont animés par un disciple officiel du Tai-Chi Originel 陈氏太极拳 小架 (*l'ancêtre commun de tous les autres styles*) ayant vécu plusieurs années en Chine et formé à Chenjiagou (*le lieu de création du Tai-Chi*).

L'enseignement traditionnel du Tai-Chi est pragmatique et à mille lieues des images d'Epinal véhiculées en Occident et de ses réinterprétations New-Age. Nous ne vous parlerons donc pas de développement personnel, d'énergie vitale, de méridiens d'acupuncture, de cheminement intérieur, de communion avec votre être profond,...

Nous ne vous parlerons pas non plus de Qi ou d'énergie, mais, si vous êtes assidus, et lorsque votre sens kinesthésique se sera développé, vous sentirez et comprendrez alors par vous-même ce que le mot recouvre dans les faits.

Le Tai-Chi traditionnel est en effet bien plus qu'une simple gymnastique en pyjama pour personnes âgées. A la fois souple et dynamique, il combine le travail - souvent négligé et pourtant essentiel - sur la structure physique (externe) et les subtils changements entre les postures - et sur le sens proprioceptif (sens interne). Il apporte notamment une plus grande souplesse articulaire (e.g. bassin et hanches), musculaire et tendineuse.

Si vous cherchez une pratique sérieuse, directement héritée du lieu de création du Tai-Chi, n'hésitez pas à venir faire un cours d'essai gratuit (*dates et lieux en fin de brochure*).



Niveau	Soirée	🕒 Horaire	Lieu
Débutant	Lundi	19H - 20H15	Lyon 8 ^{ème}
	Mardi	19H - 20H15	Lyon 4 ^{ème}
	Mercredi	19H - 20H15	Caluire

Adresses des lieux de cours en fin de document. Inscriptions sur internet

Tarif Débutants Tai-Chi (+ adhésion 27€)	Normal	Réduit
Un cours par semaine (matin ou soirée)	290 €	245 €
Deux cours par semaine (matin et/ou soirée)	320 €	275 €
Cours illimités (matin et soirée)	340 €	295 €

Aucun surcoût additionnel (pas de licence fédérale, pas de tenue obligatoire, pas d'assurance complémentaire obligatoire, ...).

Tai Chi en matinée

Niveau	Matin	🕒 Horaire	Lieu
Débutant	Lundi	9H - 10H15	Caluire
	Mardi	9H - 10H15	Parc de la Tête d'Or

Voir page précédente pour les tarifs des cours hebdomadaires.

Les petits plus... en plus

🕒 Si vous êtes inscrit à un cours hebdomadaire et que vous ne pouvez pas assister à votre cours habituel, *vous pouvez le rattraper en participant à l'un de nos autres cours.*

🕒 *Accès à l'Espace Membres* du site internet, avec nos vidéos pédagogiques (ralentis, décomposition des mouvements), très utiles pour les débutants.

🕒 *Pas de surcoût additionnel caché* (pas de licence fédérale, pas de tenue obligatoire, pas d'assurance complémentaire,..).

🕒 L'inscription aux cours permet de *participer gratuitement aux matinées mensuelles de pratique supervisée* (3 heures le samedi matin)

🕒 Possibilité de *combinaison des différentes formules* (ex. cours du matin et du soir ou en week-end).

🕒 *Tutorat traditionnel* ou pratique supervisée au Parc de la Tête d'Or.

Tai-Chi au Parc de la Tête d'Or



La pratique matinale du Tai Chi dans le superbe Parc de la Tête d'Or est un moment hors du temps. Le travail en petit groupe permet une personnalisation de l'enseignement. Le lieu de pratique est paisible et idéalement situé (facilement accessible depuis les différentes portes du parc).

Il est possible de combiner cours et tutorat (*voir ci-contre*) au parc, ou encore le tutorat avec nos autres cours en soirée ou week-end.

Activité	Jour	🕒 Horaire
Tutorat Traditionnel	Mercredi	8H - 10H
Tutorat Traditionnel	Jeudi	8H - 10H

Tai Chi en week-end

La formation en week-end (cycle de cinq week-ends, 10 jours) est une alternative qui permet notamment d'optimiser les déplacements (cinq par an au lieu de chaque semaine), d'offrir un cadre confortable par le lieu parfaitement adapté, un travail en petit groupe et un apprentissage concentré dans le temps qui permet une meilleure intégration corporelle.

Niveau	Jour	🕒 Horaire	Lieu
Débutant	Week-end	9H30 - 17H	Gerland

Adresses du lieu de cours en fin de document. Inscriptions sur internet

Tarif Débutants Tai-Chi week-end	Normal	Réduit
Cycle 5 week-ends , soit 10 jours (+ adhésion : 27 €)	450 €	385 €

La formation au Tai Chi Chuan en Week-end est équivalente à plus d'une année de cours hebdomadaires : la formule consiste en 5 week-ends annuels (10 jours, soit 60 heures). Le Qi Gong est également enseigné lors de cette formation en week-end. La formation débute le 9 octobre 2021.

Dates des Week-ends		
9-10 Octobre 2021	13-14 Novembre 2021	15-16 Janvier 2022
5-6 Février 2022	19-20 Mars 2022	

Tutorat Traditionnel Tai-Chi au Parc



Le Tutorat Tai-Chi est *la transposition directe de l'enseignement traditionnel chinois* et réunit à la fois les avantages des cours particuliers (à un tarif équivalent à celui de cours collectifs) et les bénéfices d'une pratique personnelle supervisée régulière. Le Tutorat a lieu au Parc de la Tête d'Or les Mercredi et Jeudi matin de 8H à 10H.

Tarif Tutorat Adhérents	Normal	Réduit
5 séances de 2 heures	75 €	65 €
10 séances de 2 heures	120 €	100 €
20 séances de 2 heures	200 €	170 €

L'objectif du Tutorat est de personnaliser l'enseignement des cours collectifs et d'accompagner et conduire progressivement l'élève à l'autonomie dans sa pratique personnelle du Tai-Chi.

Informations Pratiques

REPRISE DES COURS

Lundi 13 Septembre 2021

COURS D'ESSAI

Si vous êtes débutant ou n'avez jamais pratiqué le Tai Chi style Chen, nous vous conseillons de venir participer à une séance d'initiation ou un cours d'essai gratuit (*voir ci-dessous*).

Séance d'Initiation Gratuite

Dimanche 29 Août 2021 à 14H

(inscriptions sur notre site, limité à 12 participants)

Cours d'essai	Date	Horaire
Caluire	Lundi 13 Septembre	9H
	Mercredi 15 Septembre	19H
Lyon 8 ^{ème}	Lundi 13 Septembre	19H
Parc de la Tête d'Or	Mardi 14 Septembre	9H
Lyon Croix-Rousse (Lyon 4 ^{ème})	Mardi 14 Septembre	19H

Les cours d'essai et inscriptions sont également possibles en cours d'année (*nous contacter*).

TARIFS RÉDUITS & FACILITÉS DE PAIEMENT

Possibilité de payer en trois fois. Tous les chèques doivent être remis lors de l'inscription. Tarif réduit proposé sous conditions de ressources. Coupons Sport acceptés.

INSCRIPTIONS sur internet

www.tai-chi-lyon.fr

ADRESSES DES COURS

LYON 4^{ÈME} : MDA 28, RUE DENFERT-ROCHEREAU

LYON 7^{ÈME} : OFFICE DES SPORTS DE LYON | 1, QUAI FILLON

LYON 8^{ÈME} : GYMNASSE PERGAUD | 17, RUE CDT PEGOUT

CALUIRE : ACAD. DE DANSE | 72, RUE DE MARGNOLLES

PARC DE LA TÊTE D'OR : VOIR SUR LE SITE INTERNET

RENSEIGNEMENTS

☎ 06 77 63 94 22

✉ chuan.tong@gmail.com

🌐 www.tai-chi-lyon.fr

www.facebook.com/Tai.Chi.Lyon.Taichi/

Plus d'informations, les vidéos, les articles et tous les plans d'accès sur notre site. Y accéder avec code QR.



L'Association Chuan Tong

Fondée en 2001 par l'un des rares Occidentaux officiellement reconnu disciple de la 11^{ème} génération à Chenjiagou (*lieu de création du Taijiquan*), le club s'est rapidement développé. Il a formé de nombreux enseignants et fédère aujourd'hui plusieurs associations.

Le club est vice-présidé par Maîtres Zheng Xu Dong et Shen Zhen Jun et travaille en partenariat avec l'Association de Kungfu Traditionnel de Luoyang (*province du Henan en Chine*) et le centre de Maître Wang Chang Qiang à Chenjiagou (*lieu de naissance du Taijiji*).

Chuan Tong signifie traditionnel. La pratique traditionnelle ne se réduit pas à de simples arguments commerciaux comme ceux des clichés de «l'énergie» et de l'exotisme. L'on distingue ainsi clairement en Chine les arts traditionnels des pratiques démonstratives comme celles enseignées dans les universités chinoises (sanctionnées par des «dan», portant sur l'esthétisme de la forme et la performance gymnique - appelées en Chine «boxe des fleurs») vides de tout aspect interne ou encore martial.

Confucius disait en son temps «Je n'invente rien, je ne fais que transmettre». Comme lui je m'efforce de transmettre ce que mon maître m'a légué et d'adapter l'enseignement et la pédagogie au contexte du monde moderne tout en préservant l'essence et l'esprit des arts traditionnels.

C'est ainsi que la tradition - la transmission - se perpétue.

L'Enseignant

Disciple (sous le nom de Pengju 鹏举) de Maître Zheng Xu Dong dont il est le représentant en France et fondateur de l'association Chuan Tong en 2001, Pierre commence son histoire avec les arts martiaux chinois il y a vingt ans par le Kungfu. Formé à la Médecine Traditionnelle Chinoise, il se passionne également pour l'histoire et la philosophie chinoises et est le premier occidental à être initié au Tai-Chi-Chuan originel (forme du style Chen appelée Xiaojia 陈氏太极拳小架).

Ingénieur de formation et ancien cadre dans le high-tech, il quitte son travail pour rejoindre son maître et vivre en Chine en 2004. Parti pour une année, il y restera finalement cinq ans. Aimant le partage et la découverte de jeunes talents, il donne depuis 15 ans de son temps libre pour former et conseiller les pratiquants les plus enthousiastes, les emmener se former en Chine auprès de son maître et les diriger vers l'enseignement. Il travaille actuellement à la rédaction de deux livres, l'un consacré au Tai Chi Chuan et l'autre au management interculturel.

Chercheur insatiable, il continue aujourd'hui encore à se perfectionner et passe deux à trois mois par an à Chenjiagou (lieu de création du Tai Chi).

Ses recherches l'amènent à développer une méthode globale et structurée du mouvement corporel, du changement et du travail interne du Tai Chi. Cette méthode met l'accent sur la structure corporelle, le changement et l'équilibre des forces qui permettent de réunir à la fois la vision globale d'un système et la précision dans tous les détails qui en découlent.