

# TAI CHI

## STYLE CHEN



LYON

CALUIRE



AVEC UN DISCIPLE DU LIEU DE CRÉATION DU TAIJIQUAN



PARC DE LA TÊTE D'OR

CROIX-ROUSSE

CALUIRE

LYON 8

DEPUIS 20 ANS

# 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'Épinal 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, par-delà le mot, ce que cela 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 biomécanique (externe) et les subtils changements entre les postures, ainsi que sur le sens proprioceptif (sens interne). Il apporte une plus grande souplesse articulaire (notamment bassin et hanches), musculaire et tendineuse, permet un travail en douceur sur la colonne vertébrale,...

Niveau	Soirée	🕒 Horaire	Lieu
Débutant	<b>Lundi</b>	<b>19H - 20H15</b>	Lyon 8 <sup>ème</sup>
	<b>Mardi</b>	<b>19H - 20H15</b>	Caluire
	<b>Mercredi</b>	<b>19H - 20H15</b>	Lyon 4 <sup>ème</sup>

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 ([cliquez ici pour s'inscrire](#)). Voir les adresses, dates et lieux en fin de brochure).

Tarif Cours Hebdomadaires Tai-Chi (+ adhésion 30€)	Normal	Réduit
Un cours par semaine (matin ou soirée)	<b>290 €</b>	<b>245 €</b>
Deux cours par semaine (matin et/ou soirée)	<b>320 €</b>	<b>275 €</b>
Cours illimités (matin et soirée)	<b>340 €</b>	<b>295 €</b>

# Tai Chi en matinée



Voir les tarifs page précédente pour plusieurs cours par semaine.

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 ce cours avec nos autres cours en soirée ou week-end, ou encore avec le tutorat (*voir ci-contre*).

Niveau	Jour	🕒 Horaire
Débutant	Mardi	9H - 10H15

Plans d'accès et inscriptions sur notre site internet

Tarif Cours Hebdomadaires Tai-Chi (+ adhésion 30€)	Normal	Réduit
Un cours par semaine (matin ou soirée)	290 €	245 €

## Les Petits Plus... en Plus

- ☉ **Un enseignement authentique sans fioritures** ni grandes théories superflues, par un enseignant ayant passé plusieurs années en Chine et formé auprès de deux grands maîtres de Chenjiagou (lieu de création du Tai Chi).
- ☉ **Possibilité de rattraper les cours.** 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** (en soirée ou en matinée).
- ☉ **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,...).
- ☉ **Une ambiance conviviale** pour un travail sérieux sans se prendre au sérieux, et une équipe d'anciens formidables,
- ☉ Possibilité de **combinaison des différentes formules** (ex. cours hebdomadaires avec formation en week-end).
- ☉ **Tutorat traditionnel** ou pratique supervisée (option).

# Tai Chi en week-end



La formation en week-end est une alternative aux cours hebdomadaires 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, de personnaliser l'enseignement par un travail en petit groupe, et qui permet une meilleure intégration corporelle par un apprentissage concentré dans le temps.

La formation débute le 14 octobre 2023.

## Dates des Week-ends (1ère année)

14-15 Octobre 2023

18-19 Novembre 2023

16-17 Décembre 2023

27-28 Janvier 2024

16-17 Mars 2024

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). La formation se déroule à Lyon Gerland. Elle s'adresse notamment à ceux qui n'habitent pas dans la région lyonnaise ; sont souvent en déplacement en semaine et ne peuvent pas avoir une activité hebdomadaire régulière ; finissent de travailler tard en semaine ; se destinent à terme à l'enseignement du Tai Chi,... [En savoir plus](#)

Tarif Débutants Tai-Chi week-end	Normal	Réduit
Cycle 5 week-ends (+ adhésion : 30 €)	450 €	385 €

*Adresse du lieu de formation en fin de document. Inscriptions sur internet*

## Tutorat

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. 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. *Voir le site internet pour plus d'informations.*

# Informations Pratiques

## 🕒 REPRISE DES COURS

**Lundi 11 Septembre 2023**

## 🕒 COURS D'ESSAI

Si vous êtes débutant, ou si 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*).

Inscriptions sur le site ([cliquez ici pour s'inscrire](#)). Limité à 12 participants

Cours d'essai	Date	Horaire
Lyon 8 <sup>ème</sup>	Lundi 11 Septembre	19H
Parc de la Tête d'Or	Mardi 12 Septembre	9H
Caluire	Mardi 12 Septembre	19H
Lyon Croix-Rousse (Lyon 4 <sup>ème</sup> )	Mercredi 13 Septembre	19H

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

## 🕒 TARIFS RÉDUITS & FACILITÉS DE PAIEMENT

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

## 🕒 INSCRIPTIONS sur internet

[www.tai-chi-lyon.fr](http://www.tai-chi-lyon.fr)

## 🕒 ADRESSES DES COURS

LYON 4<sup>ÈME</sup> : MDA 28, RUE DENFERT-ROCHEREAU

LYON 7<sup>ÈME</sup> : OFFICE DES SPORTS DE LYON | 1, QUAI FILLON

LYON 8<sup>ÈME</sup> : GYMNASSE PERGAUD | 17, RUE CDT PEGOUT

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

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

Plus d'informations, les vidéos, les articles et tous les plans d'accès sur notre site.

Accéder au site avec le code QR.

## 🕒 RENSEIGNEMENTS

☎ 06 77 63 94 22

✉ [chuan.tong@gmail.com](mailto:chuan.tong@gmail.com)

🌐 [www.tai-chi-lyon.fr](http://www.tai-chi-lyon.fr)

[www.facebook.com/Tai.Chi.Lyon.Taichi/](https://www.facebook.com/Tai.Chi.Lyon.Taichi/)



# L'Association Chuan Tong

Fondée en 2001 par l'un des rares Occidentaux officiellement reconnu disciple de la 11<sup>ème</sup> 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 Chen Chunsheng à Chenjiagou (*lieu de naissance du Taiji*).

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) par Maître Chen Chunsheng.

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 plus de 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.