

Cours hebdomadaires

Les cours de tai chi chuan sont assurés par Thierry Stenger, enseignant diplômé. Ils sont ouverts à toutes et à tous, à partir de quinze ou seize ans.

Nous pratiquons, en 2 groupes débutant ou avancé, une fois par semaine, pendant l'année scolaire.

Nous proposons des stages avec d'autres groupes, d'une durée d'une demi-journée jusqu'à plusieurs jours. Ces stages offrent l'occasion de découvrir d'autres dimensions de la pratique, comme le sabre ou la balle.

Ceux et celles qui le souhaitent continuent de se rencontrer hors du cadre des cours, pour pratiquer ou simplement pour échanger, de façon conviviale et informelle.

Renseignements

Association Cieléterre

71 rue du Haut-Virieu

38730, Virieu

Tél. : 04 74 97 96 47

cieleterre38@yahoo.fr

<http://cieleterre.tiddlyspot.com>

Enseignement tai chi chuan

Thierry STENGER

Tél. : 06 11 58 33 07

tstenger-taichipro@sfr.fr

www.yojo-isere.fr

Association Cieléterre

Virieu

Cours et stages

Tai chi chuan & Chi gong

Renseignements, tarifs et coordonnées

[image]

Cieléterre

71 rue du Haut-Virieu

38730, Virieu

Association loi 1901

Activités

Cieléterre organise depuis 2007 des cours et des stages de tai chi chuan. La saison 2013-14 verra le début d'une activité de stages basés sur le relâchement du corps et la découverte de l'énergie vitale: le *chi*.

Le programme tai chi chuan comporte une trentaine de cours hebdomadaires. Nous apprenons à rompre avec le rythme de nos journées, à travers les mouvements lents et précis de la *Forme lente* - enchaînement de mouvements en spirale, inspiré du combat et de l'alternance yin et yang de l'univers.

Le programme de stages Découverte : nous proposons six stages en 2013-2014 visant la découverte et la pratique du *chi* dans le quotidien. Ces stages donneront un aperçu de l'énergétique chinoise et de ses applications.

L'énergie vitale

Le chi dans le corps

Découvert par empirisme par les anciens chinois, le courant du chi reste à la base de la médecine chinoise.

Le but des arts énergétiques est de maintenir l'équilibre et le dynamisme de cette énergie dans le corps.

Le chi

est aussi présent

dans la calligraphie et la peinture orientales. L'impression d'harmonie qui se dégage des mouvements du pinceau révèle une bonne circulation du chi.

Le tai chi chuan,

est un art martial chinois.

Un "art du mouvement", il mobilise cette énergie interne du corps.

Il trouve son inspiration dans l'observation des formes de la nature.

Son attrait n'est pas dû à ses bases martiales, mais plutôt aux bienfaits qu'il apporte au niveau de la santé et de la qualité de vie.

Il favorise la conscience et la relaxation du corps, tout en renforçant les muscles, la respiration, la coordination et l'équilibre.

Organisation et tarifs

Horaires et lieux

Cours de tai chi chuan : le lundi soir, à la Salle du Peuple, Virieu (avec changement de salle en 2014)

Stages Découverte : Sous réserve de confirmation.

Chi gong :

Les samedis 15 fév. 2014, 12 mars 2014, 21 juin 2014

Tai chi chuan/xpeo :

dim. 6 oct. 2013, sam. 30 nov. 2013, dim. 26 janv. 2014

Tarifs 2013-14

Programme de tai chi chuan

295 €, non-remboursable en cours d'année, y compris la licence fédérale et l'adhésion à l'association.

Cours d'essai gratuit. Réductions pour couple possible.

Programme de découverte de l'énergétique
20 €-25 € par stage de 3 heures.

Adhésion de 20 € à l'association facultative.