

## ***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 Cieléerre***

*71 rue du Haut-Virieu*

*38730, Virieu*

*Tél. : 04 74 97 96 47*

*cieleerre38@yahoo.fr*

<http://cieleerre.tiddlyspot.com>

## ***Enseignement tai chi chuan***

*Thierry STENGER*

*Tél. : 06 11 58 33 07*

*tstenger-taichipro@sfr.fr*

[www.yojo-isere.fr](http://www.yojo-isere.fr)

**Association Cieléerre**

**Virieu**

# **Cours et stages**

**Tai chi chuan & Chi gong**

Renseignements, tarifs et coordonnées

[image]

Cieléerre

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.