

# Association Les Pas du Tao



**Date de création :** 07 septembre 2007

**Membres du bureau :**

Présidente : Michèle LALLOZ

Trésorière : Nadine MARQUE

Secrétaire : Philippe JAQUEMIN

**Animateur :**

Philippe JAQUEMIN. Contact 06 24 36 69 76 / 03 29 32 63 39

**Objectif de l'association :**

Enseignement de 2 disciplines chinoises

- le Tai ji quan : enchaînements de mouvements martiaux souples et fluides , à mains nues ou avec armes ( épée, éventail, lance, bâtons ) , et pratiques à deux.
- le Qi gong : enchaînements de mouvements fluides et lents favorisant la circulation de l'énergie vitale.
- 

Nous adhérons auprès de l'association Jing Wu ( Paris ) dont maître YUAN Hong Hai , 7<sup>ème</sup> dan d'arts martiaux chinois est le directeur technique. Nous bénéficions de son enseignement grâce à des stages organisés en banlieue parisienne , et lors de sa venue 2 fois par an dans notre région.

Possibilité de perfectionnement en suivant un cursus « école » auprès de Me YUAN.

**Cours :**

Les lundis de septembre à juin, de 20h à 22h.

Les mardis de 20h à 20h30.

Reprise des cours de la saison 2009/2010 lundi 7 septembre 2009.

Nous nous retrouvons également quelques soirs durant l'été pour une pratique en plein air .

Tarifs : en fonction du nombre de séances hebdomadaires, de 160 € à 240 € par an , licence et assurance incluses.

**Tai ji quan :**

Nous pratiquons le style Yang enseigné par Me YUAN :

Formes 24 « de Pékin » , 48 style yang dominant et 88 à mains nues

Formes 18.32.42 et Wudang à l'épée.

Forme à l'éventail

Formes 16 et longue à la lance.

1 forme au bâton court et 1 forme au bâton long de M. Song ARUN.

**Qi gong :**

Il s'agit de pratiques destinées en premier lieu à maintenir notre niveau de santé,

Séries pratiquées :

Ba duan jin ( les 8 pièces de brocard )

Wu qin xi ( les 5 animaux )

Zhi neng qi gong ( qi gong de la sagesse du cœur )

Yi Jin Jing ( exercices des Paysans )

Le souffle du Vent

Les 24 exercices taoïstes ainsi que quelques séries préparatoires.