



Qi Gong et Tai Chi à Voreppe

COURS ASSURÉS PAR

Dominique REY

Enseignante de Tai chi chuan et Qi Gong

Élève de Maître Zhang Guang De (Université des Sports de Pékin) et de Maître Shi De Cheng (Shaolin)

Praticienne en Médecine Trad. Chinoise

LE MERCREDI

à VOREPPE

Petite Salle de L'Arrosoir

Rue Nardan

HORAIRES

- **Qi Gong** : 19h - 20h15

Daoyin Yang Sheng Gong

- **Tai Chi** : 20h30 - 22h

Apprentissage bases (débutants)

Taolu ; Tai chi Zhang forme Reins-Rate

DÉBUT DES COURS :

Mercredi 12/09/2018

2 cours de découverte offerts

NB : L'enseignante se réserve le droit de modifier ou d'adapter le programme.

TEMPS FORTS

- Tous en Vouise : 07/10/18
- Fête de fin d'année : 12/12/18
- Assemblée Générale : 23/01/19
- Sortie Pratique/raquettes : 09/02/19
- Stage Bâtonnet : MARS à confirmer
- Stage Shi de Cheng : du 10/04 au 18/04
- Voreppiades : 25/05/19
- Sortie Pratique/Rando : 15/06/19
- Fête de fin saison : 26/06/19

Sur l'année

- Approfondissements techniques
- Théorie Médecine Traditionnelle Chinoise

CONTACTEZ- NOUS:

www.tdka.fr

Facebook : TDKAVoreppe

☎ : 06 08 40 82 61 (Président)

☎ : 06 19 11 70 49 (Enseignante)

tdkavoreppe@gmail.com



Dao Yin Yang Sheng Gong :

Méthode de Qi Gong, développée par Maître Zhang Guang De, qu'il définit ainsi :

« Le Qi Gong est une gymnastique chinoise dont le but est de fortifier la santé et de prolonger la vie. Son caractère particulier réside dans l'effort personnel que lui consacre celui qui le pratique, en combinant énergie vitale, respiration et mouvement, dans un entraînement régulier à la fois physique et psychique. »

Professeur Zhang Guang De,

Créateur du Dao Yin Yang Sheng Gong



Tai chi chuan :

- Le plus doux des styles d'arts martiaux.
- Il est aussi un Qi Gong permettant la libre circulation de l'énergie.
- C'est un ensemble d'enchaînements simulant un combat avec un partenaire imaginaire.



Tai chi zhang :

- Formes de Tai chi, créées par Me Zhang Guang De avec une orientation thérapeutique renforcée.

Ces pratiques vous apporteront bien-être et gestion du stress efficace

Au plaisir de vous accueillir dans un partage convivial et revitalisant !

