



Qi Gong et Tai Chi à Voreppe

COURS ASSURÉS PAR

Dominique REY

- ☯ 4^{ème} Dan Tai chi chuan
- ☯ Praticienne en Méd. Trad. Chinoise

MARDI

- ☯ **Qi Gong** : 19h - 20h
Tous niveaux
- ☯ **Tai Chi Chuan** : 20h15 - 21h15
Débutant(e)s et perfectionnement

MERCREDI

- ☯ **Qi Gong** : 18h30 - 19h30
Tous niveaux
- ☯ **Tai Chi Chuan** : 19h45 - 21h15
Avancé(e)s et perfectionnement

Salle Armand Pugnot

DÉBUT DES COURS :

- ☯ Mercredi 11/09/2019
- ☯ 2 cours de découverte offerts



TEMPS FORTS

- ☯ Sortie Pratique/Rando : 05/10/19
- ☯ Stage Bâtonnet : 26-27/10/19
- ☯ Fête de fin d'année : 18/12/19
- ☯ Assemblée Générale : 15/01/20
- ☯ Sortie Pratique/raquettes : 08/02/20
- ☯ Stage M^e Shi De Cheng : avril 20
- ☯ Voreppiades : 16/05/20
- ☯ Fête de fin saison : 24/06/20

Au cours de l'année

- ☯ Approfondissements techniques
- ☯ Préparation ceinture noire/compétition
- ☯ Théorie Méd. Tradi. Chinoise

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

CONTACTEZ- NOUS:

www.tdka.fr

Facebook : TDKAVoreppe

☎ : 06 08 40 82 61 (Président)

☎ : 06 19 11 70 49 (Enseignante)

tdkavoreppe@gmail.com

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



Méthodes enseignées

☯ 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. » Maître Zhang Guang De,



☯ Tai chi chuan : mains nues, armes

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



☯ Yangsheng Tai chi : Maître Zhang Guang De

- Formes de Tai chi « pour nourrir la vie », avec une orientation thérapeutique renforcée.
(Mains nues, éventail, épée, bâtonnet..)

*Ces pratiques vous apporteront
mieux-être et gestion du stress*

