



**Qi Gong et Tai Chi Chuan à Voreppe**

### COURS ASSURÉS PAR

**Dominique REY**

- ☯ 4<sup>ème</sup> Dan Tai chi chuan /CQP MAM
- ☯ Praticienne en Méd. Trad. Chinoise

**MARDI : 1<sup>er</sup> cours : 8/09/20**

☯ **Qi Gong** : 18h30 - 19h30

Tous niveaux

☯ **Tai Chi Chuan Bien-Etre\***

\*Compréhension du mouvement sans application martiale à 2  
19h45 - 21h00

**MERCREDI : 1<sup>er</sup> cours : 9/09/20**

☯ **Qi Gong** : 18h30 - 19h30

Tous niveaux

☯ **Tai Chi Chuan Dynamique\***

\*Compréhension du mouvement avec application martiale à 2  
19h45 - 21h30

**Salle Armand Pugnot**

114 Rue Jean Achard, Voreppe

☯ 1 cours découverte offert



### TEMPS FORTS

- ☯ Forum des Association : 5/09/20
- ☯ Tous ensemble à la Vouise : 4/10/20
- ☯ Fête de fin d'année : 16/12/20
- ☯ Assemblée Générale : 20/01/21
- ☯ Sortie Pratique/raquettes : 27/02/21
- ☯ Stage M<sup>e</sup> Shi De Cheng : 10 > 14/04/21
- ☯ Sortie printemps : 5/06/21
- ☯ Fête de fin saison : 30/06/21
- ☯ Stage Bâtonnet Taiji : 3-4/07/21

### Au cours de l'année

- ☯ Apprentissage et approfondissements des techniques
- ☯ Travail à 2 : Tui Shou, applications martiales
- ☯ Préparation Grade/compétitions
- ☯ Théorie Méd.Tradi. Chinoise

*L'enseignante se réserve le droit de modifier/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](mailto:tdkavoreppe@gmail.com)

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



### Styles enseignés

☯ **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...)

**« Un voyage de mille lieues  
commence toujours  
par un premier pas »**  
(Lao-Tseu)

**Faites ce premier pas avec TDKA !**

