



Qi Gong et Tai Chi Chuan à Voreppe

LA Nouveauté 2021



L'alliance entre les Arts Martiaux et
Energétiques Chinois et les Arts du clown

Venez tester de 6 à 14 ans

COURS ASSURÉS PAR

Dominique REY

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

Au cours de l'année

- ☯ Apprentissage et approfondissement des techniques - des enchainements
- ☯ Travail à 2 : applications martiales
- ☯ Préparation Grade/compétitions
- ☯ Théorie Méd.Tradi. Chinoise

L'enseignante se réserve le droit de modifier/d'adapter le programme.



MARDIS : 1^{er} cours : 7/09/21

- ☯ **Tao'Clown** : 17h-18h - Dojo
- ☯ **Qi Gong** : 18h30 - 19h30
Tous niveaux
- ☯ **Tai Chi Chuan** : 19h45 - 21h
Enchainements de base

MERCREDIS : 1^{er} cours : 8/09/21

- ☯ **Qi Gong** : 19h - 20h
Tous niveaux
- ☯ **Tai Chi Chuan** : 20h15 - 21h45
Enchainements plus complexes

Salle Armand Pugno

114 Rue Jean Achard, Voreppe

☯ 1 cours découverte offert

CONTACTEZ- NOUS:

🌐 www.tdka.fr

🌐 tdkavoreppe@gmail.com

Facebook : TDKAVoreppe

☎ : 06 08 40 82 61 (Président)

☎ : 06 19 11 70 49 (Enseignante)

**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.* »



☯ 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'enchâînements 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 !





Animé par Domy 'Clown

L'essentiel de TaO'Clown

Se faire plaisir dans le jeu, l'expression, le partage sans se prendre au sérieux !

- ☯ Le jeune accédera aux Arts Martiaux Internes : Tai-Chi-Chuan - Qi Gong par :
 - ☞ Le jeu / la création / l'expression à la découverte de son Petit Clown
- ☯ **Le public** : de 6 ans à 14 ans
 - ☞ **Intérêt** : hétérogénéité des âges - entraide-partage du vivre-ensemble
 - ☞ 10 jeunes par atelier
- ☯ **Mardi** : 17h à 18h : Dojo Gymnase Pigneguy

