



Qi Gong et Tai Chi Chuan à Voreppe

LES Nouveautés 2022



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

Venez tester de 6 à 14 ans

ET



Permettre aux pratiquant-e-s d'améliorer
leur santé physique et morale par la
pratique des arts martiaux chinois :
Tai Ji, Qi Gong.

« La santé est un état de complet bien-être
physique, mental et social, et ne consiste pas
seulement en une absence de maladie
ou d'infirmité ». Def. de la Santé par l'OMS



COURS ASSURÉS PAR Dominique REY

- ☯ CQP MAM - carte prof N°03800ED0039
- ☯ 4^{ème} Dan Tai chi chuan
- ☯ Formation Sport-Santé
- ☯ Praticienne en Méd. Trad. Chinoise

Au cours de l'année

- ☯ Apprentissages et approfondissements
des techniques - des enchaînements
- ☯ Travail à 2 : applications martiales
- ☯ Préparation Grade/compétitions
- ☯ Théorie Méd.Tradi. Chinoise
- ☯ Sport-Santé

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

Jours- Horaires - Lieux

Voir planning joint

☯ 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'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 !





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
- ☯ **Mardis** : 17h15 à 18h15: Dojo Gymnase Pigneguy

