

## FICHE DE RENSEIGNEMENTS ET D'INSCRIPTION

Nom : Prénom :  
Date de naissance :  
Adresse :  
Email : Tél :  
Profession ou compétence(s) :  
Avez-vous une pratique martiale ?  
Niveau de taiji quan (*tai chi chuan*) : style  
Nombre d'année(s) de pratique ?

*En attente d'un certificat médical de « non contre-indication à la pratique du taiji quan (*tai chi chuan*), je déclare que mon état de santé me permet de suivre le stage sans difficulté. Je suis assurée en responsabilité civile pour tout ce qui pourrait m'arriver pendant les stages et pour les dommages matériels que je pourrais occasionner.*

Date et signature

**Il est IMPERATIF de s'inscrire et de s'informer à l'avance**

**COUT DE L'ENSEIGNEMENT HEBDOMADAIRE : 10€/cours par personne.**

**Renseignements-inscriptions :** Thermes de Salies et Pascale GUILLEMET

[pascaleguillemet@sfr.fr](mailto:pascaleguillemet@sfr.fr) ☎ 06.77.80.81.02

Site internet : <http://w.w.w.pascaleguillemet.fr>

Site I.R.A.P\* France : [www.wangxian.com](http://www.wangxian.com)

(\*) **L'I.R.A.P** (Institut de Recherche des Arts du Poing) est une association loi 1901 créée en 2004 dont le but est de promouvoir en France et en Europe le Taiji quan de Maître WANG Xi'an et de développer les échanges avec la Chine

**INSCRIPTION  
OBLIGATOIRE**



## **TAIJI QUAN (*TAI CHI CHUAN*) STYLE CHEN**

**ART MARTIAL, ART DE VIE, ART DE SANTE**

**MARDI 17 h 00 – 18 h 30 THERMES DE SALIES**

**Encadrée par Pascale GUILLEMET**

**Enseignante de TAIJI QUAN (*tai chi chuan*) style chen**

**Certifiée de l'I.R.A.P \* affiliée à la F.A.E.M.C**

**Praticienne en thérapies énergétiques chinoises**

**Elève d'Alain CAUDINE**

*1<sup>er</sup> disciple français et européen de Maître WANG xi'an*

**Elève de Maître WANG Xi'an\***

*(19<sup>ème</sup> génération des Grands Maîtres de taiji quan style Chen)*



## Le TAIJI QUAN (TAI CHI CHUAN)

« Le taiji quan (tai chi chuan) est un art **martial interne** chinois signifiant « boxe du faite suprême ».

## LE TAIJI QUAN (TAI CHI CHUAN) STYLE CHEN

Le « **laojia yi lu** » est le taolu (la forme) qui est à la base de tous les styles de taiji quan (tai chi chuan) existants.

**Débutants et avancés peuvent profiter de l'enseignement du laojia yi lu, colonne vertébrale de la transmission de l'essentiel du taiji quan (tai chi chuan) : symbole et continuité d'une tradition et d'une recherche.**

Le taiji quan (*taichi chuan*) du style Chen, est un reflet de la culture traditionnelle chinoise (art martial, médecine traditionnelle, philosophie). Il évoque à la fois la puissance et l'intelligence de cette discipline pour l'humain, dans son énergie avec celle de son environnement, pour un équilibre de vie plus approprié à ses aspirations profondes (développement personnel, art de vie, art de santé, art martial).

Le taiji quan (*tai chi chuan*) est une pratique corporelle qui cherche à mobiliser de façon harmonieuse le corps, le souffle et l'esprit au travers d'une gestuelle censée reproduire un combat entre un ou plusieurs adversaires imaginaires.

La caractéristique essentielle réside dans le fait que, par rapport aux autres arts de combat, le taiji quan (*tai chi chuan*) se pratique, pour la majorité des styles, sous le mode de la lenteur. Cette façon d'évoluer permet au souffle, au corps et à l'esprit de s'accorder de façon optimale.

L'avantage de la lenteur permet de décoder les messages du système nerveux dans la recherche de la posture et du geste juste et ainsi de prendre le temps de la compréhension, puis de mettre en place une nouvelle conscience en réajustant l'ensemble; ce que le geste habituel automatique ne peut réaliser.

Le taiji quan (*tai chi chuan*) est donc un art de combat qui doit sa popularité aussi par le fait qu'il ne nécessite aucun apport matériel, n'existe aucune tenue spéciale, se pratique la plupart du temps à main nue, à l'air libre ou dans un espace abrité restreint.

Traditionnellement, il peut se pratiquer de façon dynamique avec des sorties d'énergie (fajing) et se compléter par le maniement de certaines armes (épée, sabre, bâton, lance, hallebarde voire récemment avec l'éventail). Le taiji quan (*tai chi chuan*) est autant une discipline prophylactique du corps et de l'esprit qui offre plusieurs opportunités sur le mode ludique pour améliorer la mobilité, la mémoire, l'équilibre et une meilleure conscience de soi et un art de self défense.

Comme toute discipline, il suffit de vouloir et de persévérer pour obtenir des résultats.

## BENEFICES DE LA PRATIQUE DU TAIJI QUAN (*tai chi chuan*) ET DE L'ENERGIE INTERNE

### SUR LE PLAN PHYSIQUE

- Améliorer l'équilibre et la marche
- Apaiser tout le système nerveux à travers la concentration qu'il nécessite d'amener un repos profond de l'esprit
- Maintenir et améliorer la souplesse et la force musculaire
- Optimiser la fonction cardiaque et l'aptitude à l'effort
- Prendre conscience de son corps et des appuis au sol
- Développer des capacités à la self défense
- Prévenir certaines tensions et déséquilibres qui naissent de l'agitation et de la dispersion
- Etre plus présent au quotidien

### SUR LE PLAN PSYCHIQUE

- Lutter contre le stress
- Evacuer les tensions
- Equilibrer les émotions
- Permettre une meilleure conscience de soi
- Développer le calme intérieur
- Favoriser l'épanouissement personnel

**\*WANG Xi'an, référence mondialement reconnue, a été élevé au rang des personnalités de l'état chinois comme « Grand maître de Taiji quan de style Chen » et entraîneur national d'études supérieures de Wushu.**



**Il occupe actuellement le poste de Président et de Professeur principal du centre de Taiji quan de Chenjiagou (berceau du Taiji quan).**

**Le maître WANG Xi'an vient régulièrement en France (une à deux fois par ans et cela depuis une vingtaine d'années) pour nous faire bénéficier de son enseignement.**

**À lire :** À la source du taiji quan – tuishou et applications martiales - itinéraire d'un défi – chez Guy Trédaniel Editeur. [info@guytredaniel.fr](mailto:info@guytredaniel.fr)