

ASSOCIATION AILES

TAICHI CHUAN
QI GONG



www.taichi-ailes.fr



QI GONG
TAICHI CHUAN

2024-2025

QI GONG

Le QI GONG est un **art de prévention, de bien être, de santé**, basé sur des concepts de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Sa pratique développe la détente corporelle, la fluidité de la respiration, le calme de l'esprit, la paix du cœur.



Une pratique régulière est essentielle pour augmenter son capital d'énergie vitale, pour s'épanouir physiquement, psychologiquement et spirituellement.

Les cours sont animés par :

* Marielle CANÉPA - Diplômée de la fédération FEQGAE et de l'école « Les Temps du Corps »

* Joëlle RIBAUD, Claire BAADOUD et Gérard ROY enseignant(e)s diplômé(e)s de l'école « Les Temps du Corps »



Des ateliers mensuels ouverts à tous sont proposés toute l'année
(dates sur le site www.taichi-ailes.fr)

Samedi 9h - 12h

Espace O. de Gougues – Orléans la Source

TAICHI CHUAN

Art martial interne, le **TAICHI CHUAN** est une gestuelle énergétique traditionnelle chinoise dont la base, dite «**FORME**», est un enchaînement de mouvements lents, ronds et synchronisés. Son exécution consciente a une excellente influence sur la santé, la vitalité et la détente profonde.

Le **STYLE YANG ORIGINEL**, transmis en Europe par **Maître CHU King Hung**, est la forme authentique de YANG Chen Fu, petit-fils du fondateur du Style YANG. Il se différencie des autres styles par l'utilisation de nombreux tests, seuls ou avec partenaires, permettant de trouver « le geste juste » dans la détente et le lâcher prise, et l'efficacité dans les applications martiales.



Les cours sont animés par:

Karine FREDON (3e DUAN) en formation continue avec Maître CHU King Hung fondateur en Europe de l'ITCCA (International Tai Chi Chuan Association), Cécile GIRARD (3e DUAN), Marie-Claude PLANTADE (3e DUAN) et Geneviève CHEETHAM (3e DUAN), en formation continue avec Denis MARQUES, disciple de Maître CHU King Hung.

Toutes les enseignantes sont diplômées Ffaemc

Début des cours

Lundi 16 septembre 2024

Premier cours d'essai gratuit sans engagement.

Les cours sont interrompus pendant les congés scolaires.

Tarifs (Cours à l'année) *

TAICHI CHUAN ou QI GONG

230 € (Tarifs réduits 185 €)

TAICHI CHUAN + QI GONG

350 € (Tarifs réduits 300 €)

Ateliers mensuels QI GONG

animaux du WUDANG :

150€ pour l'année ou 20 € par atelier

Licence, Assurance Adhésion AILES : 45€



** valables pour plusieurs cours hebdomadaires de même niveau*

Règlement possible en 3 fois.

Réduction (pour tous les cours annuels) : pour étudiants, chômeurs, retraités, 2e personne d'une même famille.



Une BIBLIOTHÈQUE est mise gratuitement à la disposition des membres de l'association.

Pour plus d'informations :

Qi Gong : 06 76 75 57 42

Taichi Chuan : 06 74 13 40 85

assoailles45@gmail.com

www.taichi-ailes.fr



Cours hebdomadaires Taichi Chuan

Débutants:

Mardi 18h30 - 19h45 / 20h - 21h15

Salle des Chats Ferrés - Orléans

Jeudi 12h15 - 13h30

Palais des Sports - Orléans

2e Partie:

Mardi 18h30 - 19h45 / 20h - 21h15

Salle des Chats Ferrés - Orléans

Mercredi 18h00 - 19h30

Salle des Chats Ferrés - Orléans

Jeudi 12h15 - 13h30

Salle des Chats Ferrés - Orléans

3e Partie:

Mercredi 18h00 - 19h30

Salle des Chats Ferrés - Orléans

Jeudi 12h15 - 13h30

Salle des Chats Ferrés - Orléans

Anciens (+pratique des armes):

Jeudi 18h30 - 20h

Espace Olympe de Gouges - Orléans la Source

Ateliers (travail à deux, tests énergétiques):

Ouverts aux personnes ayant assimilé la 1^{ère} partie

Mercredi 20h00 - 21h30

Anim'Orléans- Place Ste Beuve - Orléans la Source

Des ateliers de Taichi Chuan sont proposés aux adhérents au cours de l'année.



Cours hebdomadaires Qi Gong

Cours ouverts à tous:

Qi Gong de la femme de Mme LIU YA FEI.

Lundi 10h - 11h30

Palais des Sports - Orléans

Lundi 14h30 - 16h

Salle Albert Camus- 4 place du Champ St Marc
(avenue Jean Zay) - Orléans

Qi Gong Zi Ran Men enseigné par Maître LIU DE MING et méthodes enseignées par Mme Ingrid MALENFANT

Mercredi 17h - 18h15

Château de l'Orbélière – Olivet

Qi Gong selon les enseignements de Maître ZHANG GUANG DE, Maître KE WEN (Ecole des Temps du Corps- Paris) et Maître LIU DE MING.

Mardi (2 cours) 14h30-15h50 et 16h10-17h30

Élite Asso - 642 rue Paul Heroult -

ZA des Carmes - St Jean le Blanc

Jeudi (2 cours) 15h30-16h45 et 17h-18h15

Espace Olympe de Gouges - Orléans la Source

Après 1 ou 2 ans de Pratique :

Mercredi (3 cours) :

12h30-13h45 / 13h45-15h / 15h-16h15

Salle des Chats Ferrés - Orléans

Méthode Hui Chun Gong:

Méthode traditionnelle de Maître SHEN - Pratique selon l'enseignement d'Ingrid MALENFANT

Mercredi 18h30 - 19h50

Château de l'Orbélière – Olivet

Des ateliers de Qi Gong sont proposés aux adhérents au cours de l'année.