

## SEANCES GRATUITES

Semaine découverte et présentation :

Du 14 au 17 septembre 2020

Venez essayer, voir et échanger avec les adhérents  
(venir en tenue souple)

➡ Accessible à tous,  
pas de condition physique particulière

### TARIFS

- ☞ Adhésion individuelle annuelle obligatoire : **12 €**  
+ au choix
- ☞ Forfait annuel pour un cours / semaine  
(hors vacances scolaires) : **140 €**
- ☞ Forfait annuel pour 2 cours / semaine : **165 €**
- ☞ Forfait annuel à partir de 3 cours / semaine : **185 €**
- ☞ Forfait réduit, étudiants et chômeurs:
  - 1 cours / semaine : **95 €**
  - 2 cours / semaine : **110 €**
  - À partir de 3 cours / semaine : **130 €**
- ☞ Pour les couples, le second bénéficie du forfait réduit  
*Possibilité de payer avec 3 chèques,  
qui seront débités chaque trimestre*

Semaine découverte du 14 au 17 / 9 :  
cours gratuits



Un certificat médical mentionnant l'aptitude à la pratique du  
Taiji Quan et qi gong est obligatoire pour l'inscription aux cours.

## COURS de QI GONG et TAIJI QUAN

**LUNDI** : SALLE DES ARTS MARTIAUX, OLONNESPAC:

de 8h45 à 9h45 : Qi Gong tous niveaux

de 9h45 à 10h15 : Qi gong du Bâton

de 10h15 à 11h15 : Tai Ji avancé forme 108

**LUNDI** SALLE DE L'AMITIE:

de 19h à 20h : Qi gong (en priorité pour les « actifs »)

**MARDI** DOJO DES DUNES, Complexe sportif Rue Colette Besson:

de 10h à 11h30 :

Qi Gong et Méditation tous niveaux

**MARDI** SALLE D' EXPRESSION CORPORELLE, OLONNESPAC:

de 19h à 19h45: Qi gong du Bâton

de 19h 45 à 20h30: Tai Ji niveau requis :  
connaissance de la Terre

**MERCREDI** SALLE DE L'AMITIE:

de 19h à 20h: Qi gong de la femme

**JEUDI** : SALLE DES ARTS MARTIAUX, OLONNESPAC:

de 18h30 à 19h30: Tai Ji débutants et 1ère année:  
travail de la « Terre »

de 19h30 à 20h15: Double éventail :  
bonnes bases en tai ji

de 20h15 à 21h15: Tai Ji niveau avancé :  
Terre - Homme - Ciel - Petit san shou - tui shou



### RENSEIGNEMENTS

Maité Ibarrèche Piteux (enseignante) 06 62 50 42 93

Sylvaine David (enseignante) 06 61 94 62 20

Brigitte Girard (secrétaire) 06 11 03 16 93 - tjo@orange.fr

[www.taijiocean.com](http://www.taijiocean.com)

ASSOCIATION TAIJI OCEAN

4 Chemin du Marché Vaut 85340 Les Sables d'Olonne

## TAIJI QUAN

## QI GONG

## ARTS ENERGETIQUES

## CHINOIS



## ASSOCIATION TAIJI OCEAN

## COURS aux Sables d'Olonne quartier Olonne sur mer

## SAISON 2020 / 2021



Tai Ji Océan est affiliée à la Fédération  
Française Sports pour Tous et a  
obtenu le Label SPORT SANTE 1





# LE TAIJI QUAN ET LE QI GONG

## ARTS ENERGETIQUES ACCESSIBLES A TOUS



### Le Tai Ji Quan et le Qi Gong

puisent leurs racines dans la tradition orientale, reposant sur le principe fondamental de complémentarité et d'alternance du yin et du yang, mouvement dynamique qui permet l'équilibre et la libre circulation de l'énergie.

Au milieu de l'agitation quotidienne, l'énergie se disperse, la concentration diminue, les tensions apparaissent.

Percevoir, nourrir, accroître cette circulation de l'énergie, tel est l'objectif de la pratique du Qi Gong et du Tai Ji Quan

### Le Taiji Quan est un art martial interne.

Le style enseigné est celui de Yang Chen Fu qui simplifia la forme pour mieux la diffuser.



Un aspect essentiel est le relâchement qui permet la fluidité et la coordination des mouvements en utilisant l'intention et non la force, reliant chaque partie du corps en restant relâché.

« la tête suspendue, l'esprit éveillé, la taille comme une roue. »

Les exercices à deux de poussée des mains, le TUI SHOU, permettent de tester nos connexions au sol, notre enracinement, c'est aussi un travail d'écoute de perception de l'énergie grâce à la poussée du partenaire.

### Le Qi Gong signifie travail de l'énergie.



Pratique millénaire, art de longévité, art de vivre au quotidien.

Sa pratique régulière améliore la souplesse articulaire, aide au bon fonctionnement des organes, calme l'esprit, procure un bien être global.

Telle une roue les mouvements s'exécutent lentement, guidés par l'intention, rythmés par la respiration, le calme s'installe, synchronisation de l'esprit, du corps, du souffle facilitant la libre circulation de l'énergie.

### L'association Tai Ji Océan

L'objectif est de faire partager la passion pour ces arts corporels aux multiples facettes. Tai Ji Océan pratique l'enseignement de l'école TAO de Thierry Alibert, expert, multiple champion d'Europe.

Les cours sont animés

✧ par Maité Ibarrèche-Piteux,  
- 2ème degré de l'Ecole T.A.O.  
- 2ème DAN de la FFKDA  
- titulaire du C.Q.P.  
Elève de Thierry Alibert et James Nener.  
Maité est également praticienne de shiatsu, certifiée par la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel ([www.shiatsu85.com](http://www.shiatsu85.com))



✧ par Sylvaine David,  
- diplômée de l'école «les temps du corps» à Paris,  
- 2ème DUAN de la Fédération Internationale de Qi gong de santé.  
Sylvaine enseigne le qi gong.



### Programme de l'enseignement

Les deux disciplines sont complémentaires, elles trouvent un équilibre lors des cours. Pour la première année, nous privilégions la pratique des fondamentaux, tels que la posture, le maintien de l'axe central, le relâchement, la respiration, l'enracinement, le déplacement du centre de gravité.

Pour les autres niveaux :

- Qi Gong
- Apprentissage et approfondissement de la forme 108 de Yang Shen Fu Terre - Homme - Ciel



De nombreux stages sont organisés tout au long de l'année encadrés par les experts de l'école TAO, qui abordent les différents aspects de ces disciplines en complétant avec un travail des armes : bâton, éventail, sabre, ainsi que des formes anciennes traditionnelles