

Tai Chi Chuan Original Yang Style

Art martial ancestral chinois, le Tai Chi Chuan peut être considéré comme une mise en mouvement de la dynamique du corps et de l'esprit pour faire circuler notre énergie vitale.

La pratique du Tai Chi Chuan s'appuie sur trois axes :

- **Un ensemble d'exercices, gymniques et respiratoires, dits taoïstes**, exécutés en série pour développer la conscience du corps et la souplesse, propre au tai chi chuan.
- **Un enchaînement de 108 mouvements liés entre eux** qui, pratiqués dans leur continuité, constituent un seul mouvement appelé « la forme ». Les trois parties de la forme symbolisent la Terre, l'Homme et le Ciel.
- **L'application martiale (travail avec un partenaire)**, permet de comprendre le sens des actions (mouvements) de la forme, d'en vérifier l'enracinement et la fluidité. Cet aspect concret est essentiel : c'est un point de repère pour observer sa propre évolution.

Les Chinois disent :

“Enlever les cailloux de la rivière pour que l'eau chante joyeusement.”

L'école du style Yang a été fondée au XIXe siècle par Yang Lu Chan, elle perdure au travers d'une lignée de grands maîtres en particulier Yang Sau Chung (mort en 1985). Disciple pendant 24 ans, Maître Chu King Hung est l'actuel représentant de l'ITCCA pour l'Europe.

Notre école, L'Original Yang Style (style Yang Original), tel qu'enseigné aujourd'hui est le fruit de cette longue tradition.

Cours d'essai gratuit

L'apprentissage peut être commencé en cours d'année

Stages et Ateliers

Organisés pendant l'année, ils s'adressent à tous les niveaux. Le programme et les tarifs sont disponibles sur le site de l'association.

Armes

L'épée et le sabre, développent chacune des qualités particulières, souplesse, mobilité, action. Elles sont étudiées, quand la forme de base est mémorisée.

Les techniques de contact

Travail avec partenaire : tui shu, da loï, fighting form, sont étudiées et sont ouvertes à tous les niveaux.

Happy Long

Saint-Maur Tai Chi Chuan

06 98 01 51 69

www.saintmaurtaichi.com

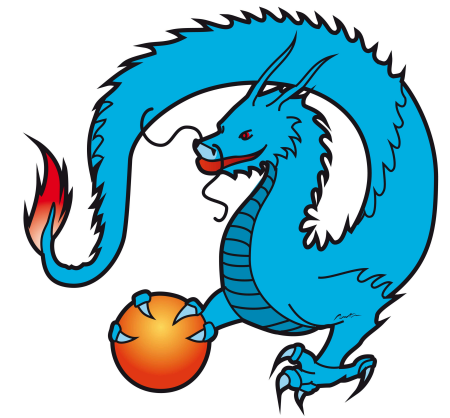
happylongtcc@gmail.com

Happy Long est affilié à la FFAEMC (Fédération Française des Arts Energétiques et Martiaux Chinois), agréée Jeunesse et Sport.

Happy Long est membre de l'ITCCA (International Tai Chi Chuan Association).

Tai Chi Chuan

**Début des cours :
le 14 septembre**



Happy Long



Saint-Maur Tai Chi Chuan
SMTCC

Original Yang Style
Une tradition vivante

www.saintmaurtaichi.com
www.facebook.com/saintmaurtaichi

Bulletin d'adhésion

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Date de naissance :

Profession :

Tél. dom. :

Tél. portable :

Courriel :

(merci d'écrire très lisiblement votre adresse mail / nos communications sont mises à disposition sur notre site)

Ce bulletin doit être accompagné de :

- votre règlement
- 1 photo pour la licence (1ère inscription)
- certificat médical - de 3 mois autorisant la pratique du TCC
- autorisation parentale pour les mineurs
- demande de licence FFAEMC fournit par l'association

☐ J'accepte que les données saisies dans ce formulaire soient utilisées pour tenir à jour le fichier d'adhérents, et m'envoyer les informations concernant la vie de l'association, et qu'elles soient conservées jusqu'à 2 ans après la fin de mon adhésion. Je peux demander leur modification ou leur suppression par mail à happylongtcc@gmail.com

Horaires et lieux de cours

Ecole Jeanne d'Arc,

Entrée : face au 35 av Henri Martin

Lundi

- 19h30-21h : Tous niveaux, forme de base 1, 2, 3
- 19h30-21h : 3e partie acquise, Cours avancés
- 21h-21h30 : Approfondissement

Mercredi

- 19h30-21h : Tous niveaux, forme de base 1, 2, 3
- 21h-21h30 : Cours à thème

Vendredi

- 19h30-21h : Cours à thème

Samedi

- 9h45 - 11h : 3e partie acquise, Cours avancés
- 11h - 11h30 : Cours de contact
- 11h - 12h30 : Tous niveaux, forme de base 1, 2, 3

Cotisation et tarifs

Adhésion à l'association 45 € incluant :

- l'assurance sportive, adhésion à la fédération
- les frais de fonctionnement de l'association

Cotisation annuelle

Paiement à l'année, jusqu'à 3 cours par semaine.

- **Jeunes/étudiants** 160 €
- **Adultes** 330 €
- **Famille (2e personne)** 280 €

Les cours suivent le calendrier scolaire.

Facilités de paiement, chèques encaissés dans les 3 mois.

Chèques à l'ordre de SMTCC

Chèques ANCV acceptés

Virements



Ne pas jeter sur la voie publique

Un art martial pour tous

Le Tai Chi Chuan, en s'adressant essentiellement au corps, développe attention, présence et précision, quel que soit son âge et sa condition physique.

Le pratiquant aura l'occasion de découvrir une pratique martiale basée sur l'écoute et le respect de leur partenaire, alliée aux bienfaits d'une discipline qui apporte à la fois détente et concentration.

Le pratiquant régulier, pourra constater, outre le grand plaisir ressenti pendant l'exécution des exercices, une amélioration croissante de ses facultés de conscience corporelle.



Enseignement

Disciple de Maître Chu King Hung, titulaire du brevet de professeur en Arts martiaux internes chinois, Philippe Zambotto, enseigne depuis plus de trente ans.

Sous sa direction pédagogique, les cours hebdomadaires sont assurés par Catherine Cukierman (CQP), Elvire Biret (CMB), Guillaume Berne (CMB) et Nadine Kernané (CMB), qui suivent tous l'enseignement direct de Maître Chu King Hung.

Ils sont assistés de plusieurs personnes en cours de formation.

Tai l'ultime, l'extrême, le suprême
Chi la limite, le faite, le souffle vit
Chuan le poing, le combat, l'action

Happy Long SMTCC est une association loi 1901, déclarée en préfecture sous le n°w 94100 1950.
Siren 803 352 673