

2011-2012

Association Taiji Yang Riv'Gauche



Avec Maître Wang Yen-nien, été 2004

Elève de Maître Wang Yen-nien depuis 30 ans, j'enseigne aujourd'hui ce qu'il m'a transmis. Diplômé de la Fédération Internationale de Taiji Yang de Taiwan et de la Fédération Française de Wushu FFWaemc, je suis membre du Collège Technique de cette Fédération ainsi que du Collège Européen des Enseignants du Yangjia Michuan Taijiquan. En novembre 2006 j'ai été médaillé d'argent à la 1^{ère} Coupe du monde de Taichi Chuan à Taipei, Taiwan.

*Michel Douiller,
enseignant des associations Taiji Yang Riv'gauche,
Taiji Yang Rosny sous Bois et du Centre Tzeu Jan à
Louveciennes.*

Association TAIJI YANG RIV'GAUCHE

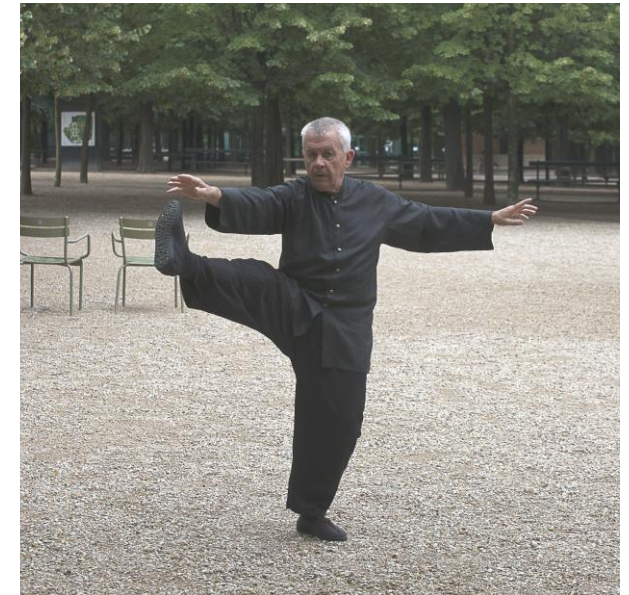
Maison des Associations BL 44
22 rue Deparcieux - 75014 - PARIS

Tél. 06 72 68 01 25

Courriel : taijirivgauche@yahoo.fr

Site : www.taijirivegauche.fr

太極拳



Enseignant : Michel Douiller (diplômé d'Etat)

Taichi chuan

Style Yangjia Michuan

Cours hebdomadaires - Stages



Art martial, art de longue vie

LE TAIJI QUAN (ou Tai Chi Chuan) est un Art Martial "interne" fait de mouvements lents et précis. Praticué régulièrement – en Chine on s'y exerce quotidiennement à tout âge - il développe la souplesse, l'équilibre, la coordination entre le mouvement et la respiration. Il aide à mieux gérer le stress quotidien et stimule les principales fonctions vitales. Surnommé "gymnastique de longue vie" il fait prendre conscience de l'énergie interne (qi) et l'aide à circuler harmonieusement dans tout le corps ; il est ainsi garant d'une meilleure santé jusqu'à un âge avancé.

L'enchaînement enseigné est la forme "cachée" ou "secrète", traditionnelle de la famille Yang (Yang Jia Michuan Taiji Quan) transmise par Maître Wang Yen-nien, l'un des derniers grands maîtres traditionnels de cette discipline.

Les cours commencent par des exercices de base qui permettent d'assouplir progressivement le corps, d'harmoniser la respiration avec le mouvement, d'améliorer l'équilibre et enracinement et enfin de prendre ses repères dans l'espace. L'étude du mini-enchaînement des « treize postures » (*shi san shi*) permet alors de découvrir le plaisir de dérouler une séquence entière en intégrant tous les principes de base précédemment étudiés.

Un travail sur la circulation du souffle (neigong) sera abordé dès les premières séances et pratiqué ensuite régulièrement.

Ensuite on passe à l'apprentissage des trois *duans* (trois parties) où les mouvements de base sont distribués dans l'espace, simulant un combat fictif qui se déroule lentement et sans à coups. Un travail à deux ou *tui shou*, qui développe sensibilité et écoute de l'autre sera également régulièrement proposé.

Enfin nous aurons la possibilité de nous initier à la pratique de l'éventail, de l'épée et de la longue perche, soit au cours de stages le dimanche matin, soit pendant les cours hebdomadaires.

Cours hebdomadaires

Reprise des cours le lundi 26 septembre 2011

1^{er} trimestre : du 26 sept. au 17 déc. 2011
10 semaines (pas de cours du 23 oct. au 5 nov.)

2^{ème} trimestre : du 2 janv. au 31 mars 2012
11 semaines (pas de cours du 19 fév. au 4 mars.)

3^{ème} trimestre : du 2 avril au 23 juin 2012
10 semaines (pas de cours du 15 au 29 avril ;
et Stage Marelles du 24 au 28 juin)

Lundi 12h à 14h – Gymnase Rosa Parks
Intermédiaires et avancés

Mardi 12h à 14h – Gymnase Rosa Parks
Débutants (jusqu'à 13h30) et intermédiaires

Mardi 20h à 22h Gymnase Rosa Parks
Niveau intermédiaires

Mercredi 8h30 à 10h Jardin du Luxembourg
Tous niveaux

Samedi 9h à 10h30 - Gymnase Rosa Parks –
Débutants

Adresses des lieux de pratique

Gymnase Rosa Parks, rue du Moulin des Lapins, face au 139 rue du Château 75014 Paris
Métro : Pernety - Bus : 58, 91, 28

Au Jardin du Luxembourg, devant la statue de Sainte Clotilde, près de l'aile gauche du Sénat. En cas de pluie, sous le préau, à côté de l'Orangerie.

Tarifs

- **Adhésion** annuelle à l'association : **40 €**
règlement par chèque à l'ordre de Taiji Yang Riv'Gauche

- **Enseignement** règlement par chèque à l'ordre de Couleur Orient - Michel Douiller

+ Forfait trimestriel pour **un** cours par semaine:**135 €**
+ Forfait trimestriel pour **deux** cours (et plus) par semaine:**160 €**

Tarifs réduits pour étudiants et demandeurs d'emploi
Un cours d'essai avant de vous engager

Stages

Gymnase Rosa Parks

- 27 novembre et 13 mai, stages de Neigong
- Suite et fin de l'apprentissage de l'épée forme Kunlun (de 10h à 13h) à Paris
Renseignements sur demande

Sur vos agendas

- stage résidentiel du 24 au 28 juin 2012 à Marelles, en Ardèche du nord
- stage tous les matins du 2 au 7 juillet 2012, de 8h à 10h30 au Jardin du Luxembourg