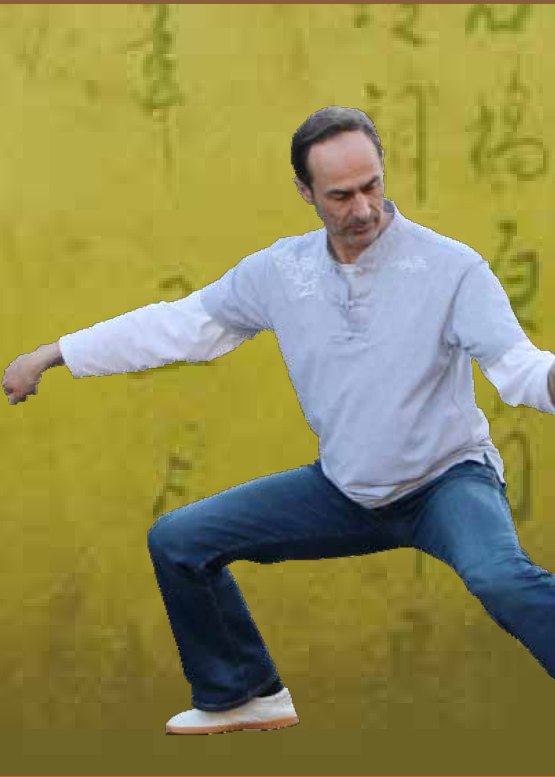


# TAI CHI QI GONG



LYON  
CALUIRE



CROIX-ROUSSE - LYON 1 - LYON 8 - PARC DE LA TÊTE D'OR



[www.tai-chi-lyon.fr](http://www.tai-chi-lyon.fr)

DEPUIS 2001 PAR UN DISCIPLE DU LIEU DE CRÉATION DU TAIJQUAN

# Tai Chi en soirée

**Le Taijiquan 太极拳 (Tai Chi Chuan)** est à la fois un art martial, une technique de santé et un art de vivre. Les cours sont animés par un disciple officiel du Tai-Chi Originel 陈氏太极拳小架 (*l'ancêtre commun de tous les autres styles*) ayant vécu plusieurs années en Chine et formé à Chenjiagou (*le lieu de création du Tai-Chi*).

L'enseignement traditionnel du Tai-Chi est pragmatique et à mille lieues des images d'Épinal véhiculées en Occident et de ses réinterprétations New-Age. Nous ne vous parlerons donc pas de développement personnel, d'énergie vitale, de méridiens d'acupuncture, de cheminement intérieur, de communion avec votre être profond,...

Nous ne vous parlerons pas même non plus de Qi ou d'énergie, mais, si vous êtes assidus, et lorsque votre sens kinesthésique se sera développé, vous sentirez et comprendrez alors par vous même ce que le mot recouvre dans les faits.

Le Tai-Chi traditionnel est en effet bien plus qu'une simple gymnastique en pyjama pour personnes âgées. A la fois souple et dynamique, il combine le travail - souvent négligé et pourtant essentiel - sur la structure physique (externe) et les subtils changements entre les postures - et sur le sens proprioceptif (sens interne). Il apporte notamment une plus grande souplesse articulaire (i.e. bassin et hanches), musculaire et tendineuse.

Si vous cherchez une pratique sérieuse directement héritée du lieu de création du Tai-Chi, n'hésitez pas à venir faire un cours d'essai gratuit (*dates et lieux sur le site internet*).



Niveau	Jour	🕒 Horaire	Lieu
Débutant	Mardi	19H - 20H15	Lyon 4 <sup>ème</sup>
	Mercredi	19H - 20H15	Lyon 8 <sup>ème</sup>
	Jeudi	19H - 20H15	Lyon 1 <sup>er</sup>

*Adresses des lieux de cours en fin de document. Inscriptions sur internet*

Tarif Débutants Tai-Chi soirée	Normal	Réduit
Un cours par semaine (+ adhésion : 27 €)	290 €	250 €
Cours illimités en soirée (+ adhésion : 27 €)	320 €	275 €

*Aucun surcoût additionnel (pas de licence fédérale, ni tenue obligatoire, ni assurance complémentaire, ni frais de dossier,...).*



*Voir sur le site  
informatio*

# Tai Chi en matinée

Niveau	Jour	🕒 Horaire	Lieu
Débutant	<b>Lundi</b>	<b>9H - 10H</b>	Caluire
	<b>Mardi</b>	<b>9H - 10H</b>	Parc de la Tête d'Or

Adresses des lieux de cours en fin de document. Inscriptions sur internet

Tarif Débutants Tai-Chi matinée	Normal	Réduit
Un cours par semaine (+ adhésion : 27 €)	<b>280 €</b>	<b>240 €</b>
Deux cours par semaine (+ adhésion : 27 €)	<b>320 €</b>	<b>275 €</b>

## Les petits plus... en plus

- 🕒 Si vous êtes inscrit à un cours hebdomadaire et que pour des raisons exceptionnelles, vous ne pouvez pas assister à votre cours habituel, vous pouvez en remplacement participer à l'un de nos autres cours de même niveau.
- 🕒 L'inscription aux cours permet de participer gratuitement aux matinées mensuelles de pratique supervisée (3 heures le samedi matin)
- 🕒 Accès à l'Espace Membres du site internet, avec nos vidéos pédagogiques (ralentis, décomposition des mouvements), très utiles pour les débutants..
- 🕒 Possibilité de combiner les différentes formules (ex. cours du matin et du soir ou en week-end, ou encore Qi Gong et Tai-Chi).
- 🕒 Tutorat traditionnel ou pratique supervisée au Parc de la Tête d'Or.



## Tai-Chi & Qi Gong Parc de la Tête d'Or

La pratique matinale du Tai Chi ou Qi Gong dans le superbe Parc de la Tête d'Or est un moment hors du temps. Le travail en petit groupe permet une personnalisation de l'enseignement. Le lieu de pratique est paisible et idéalement situé (accessible depuis toutes les portes). Il est possible de combiner plusieurs pratiques au parc entre elles, ou encore avec nos autres cours en soirée ou week-end.

Activité	Jour	🕒 Horaire
Tai Chi Chuan	<b>Mardi</b>	<b>9H - 10H</b>
Qi Gong	<b>Mardi</b>	<b>10H15 - 11H15</b>
Tutorat Traditionnel	<b>Mercredi Jeudi</b>	<b>8H - 10H</b>

Internet pour toutes les adresses et plan d'accès.



L'objectif est de conduire

# Tai Chi en week-end



La formation en week-end est une alternative qui permet notamment d'optimiser les déplacements (un seul par mois au lieu de chaque semaine), d'offrir un cadre confortable par le lieu parfaitement adapté, et un apprentissage concentré dans le temps qui permet une meilleure intégration corporelle.

Niveau	Jour	🕒 Horaire	Lieu
Débutant	Dimanche	9H30 - 17H	Gerland

Adresses des lieux de cours en fin de document. Inscriptions sur internet

Tarif Débutants Tai-Chi week-end	Normal	Réduit
Cycle 7 dimanches (+ adhésion : 27 €)	320 €	275 €

Les cours mensuels de Tai Chi Chuan en Week-end (7 dimanches) sont équivalents à une année de cours hebdomadaires : la formule consiste en un dimanche par mois (+ un optionnel). Le Qi Gong est également enseigné lors de cette formation en week-end. La formation débute le 13 octobre 2019.

## Dates

13 Octobre 2019	12 Janvier 2020	17 Mai 2020
10 Novembre 2019	16 Février 2020	<b>Option</b>
15 Décembre 2019	5 Avril 2020	7 Juin 2020



## Tutorat Traditionnel Tai-Chi au Parc

Le Tutorat Tai-Chi est *la transposition directe de l'enseignement traditionnel chinois* et réunit à la fois les avantages des cours particuliers (*à un tarif équivalent à celui de cours collectifs*) et les bénéfices d'une pratique personnelle supervisée régulière.

Le Tutorat a lieu au Parc de la Tête d'Or les Mercredi et Jeudi matin de 8H à 10H.

Tarif Tutorat Adhérents	Normal	Réduit
5 séances de 2 heures	75 €	65 €
10 séances de 2 heures	120 €	100 €
20 séances de 2 heures	200 €	170 €

*l'objectif du Tutorat est de personnaliser l'enseignement des cours collectifs et d'accompagner et progressivement l'élève à l'autonomie dans sa pratique personnelle du Tai-Chi.*

# Qi Gong

Le Qi Gong des Trois Trésors 三宝气功 enseigné allie le meilleur des Qi Gong gymniques habituels au travail bio-mécanique et proprioceptif du Tai-Chi originel 陈氏太极拳小架.

Si le Tai-Chi est la forme de Qi Gong la plus aboutie, il est aussi le plus exigeant et nécessite un investissement personnel important.

Le Qi Gong des Trois Trésors le met à la portée de tous.



Adhésion (27 €) en sus. Adresses des lieux de cours ci-dessous. Inscriptions sur internet.

Tarif Qi Gong	Normal	Réduit
Un cours par semaine	280 €	240 €
Deux cours par semaine	320 €	275 €

Niveau	Jour	🕒 Horaire	Lieu
Débutant	Mardi	9H - 10H	Parc de la Tête d'Or
	Mardi	18H - 19H	Croix-Rousse Lyon 4

## Informations Pratiques

📄 **INSCRIPTIONS** sur internet

[www.tai-chi-lyon.fr](http://www.tai-chi-lyon.fr)

📍 **ADRESSES DES COURS**

LYON 1<sup>ER</sup> : ESPACE VAUCANSON | 4, RUE VAUCANSON

LYON 4<sup>ÈME</sup> : MDA 28, RUE DENFERT-ROCHEREAU

LYON 7<sup>ÈME</sup> : OFFICE DES SPORTS DE LYON | 1, QUAI FILLON

LYON 8<sup>ÈME</sup> : GYMNASSE PERGAUD | 17, RUE CDT PEGOUT

CALUIRE : ACAD. DE DANSE | 72, RUE DE MARGNOLLES

PARC DE LA TÊTE D'OR : VOIR SUR LE SITE INTERNET

📞 **RENSEIGNEMENTS**

📞 06 77 63 94 22

✉️ [chuan.tong@gmail.com](mailto:chuan.tong@gmail.com)

🌐 [www.tai-chi-lyon.fr](http://www.tai-chi-lyon.fr)

[www.facebook.com/Tai.Chi.Lyon.Taichi/](http://www.facebook.com/Tai.Chi.Lyon.Taichi/)

Plus d'informations, les vidéos, les articles et tous les plans d'accès sur notre site. Y accéder avec code QR.



# L'Association Chuan Tong

Fondée en 2001 par l'un des rares occidentaux officiellement reconnu disciple de la 12<sup>ème</sup> génération à Chenjiagou (*lieu de création du Taijiquan*), le club s'est rapidement développé. Il a formé de nombreux enseignants et fédère aujourd'hui plusieurs associations.

Le club est vice-présidé par Maîtres Zheng Xu Dong et Shen Zhen Jun et travaille en partenariat avec l'Association de Kungfu Traditionnel de Luoyang (*province du Henan en Chine*) et le centre de Maître Wang Chang Qiang à Chenjiagou (*lieu de naissance du Taiji*).

Chuan Tong signifie traditionnel. La pratique traditionnelle ne se réduit pas à de simples arguments commerciaux comme ceux des clichés de «l'énergie» et de l'exotisme. L'on distingue ainsi clairement en Chine les arts traditionnels des pratiques démonstratives comme celles enseignées dans les universités chinoises (sanctionnées par des «dan», portant sur l'esthétisme de la forme et la performance gymnique - appelée en Chine «boxe des fleurs») vides de tout aspect interne ou encore martial.

Confucius disait en son temps « Je n'invente rien, je ne fais que transmettre ». Comme lui je m'efforce de transmettre ce que mon maître m'a légué et d'adapter l'enseignement et la pédagogie au contexte du monde moderne tout en préservant l'essence et l'esprit des arts traditionnels.

*C'est ainsi que la tradition - la transmission - se perpétue.*

## L'Enseignant

Disciple (sous le nom de Pengju 鹏举) de Maître Zheng Xu Dong dont il est le représentant en France et fondateur du club Chuan Tong International en 2001, Pierre commence son histoire avec les arts martiaux chinois il y a vingt ans par le Kungfu. Formé à la Médecine Traditionnelle Chinoise, il se passionne également pour l'histoire et la philosophie chinoises.

Ingénieur de formation et ancien cadre dans le high-tech, il quitte son travail pour rejoindre son maître et vivre en Chine en 2004. Parti pour une année, il restera finalement cinq ans en Chine. Aimant le partage et la découverte de jeunes talents, il donne depuis 15 ans de son temps libre pour former et conseiller les pratiquants les plus enthousiastes, les emmener se former en Chine auprès de son maître et les diriger vers l'enseignement. Il travaille actuellement à la rédaction de deux livres, l'un consacré au Tai Chi Chuan et l'autre au management interculturel.

Chercheur insatiable, il continue aujourd'hui encore à se perfectionner et passe encore deux à trois mois par an à Chenjiagou (lieu de création du Tai Chi).

Ses recherches l'amènent à développer une méthode globale et structurée du mouvement corporel, du changement et du travail interne du Tai Chi. Elle met l'accent sur la structure corporelle, le changement et l'équilibre des forces qui permet de réunir à la fois la vision globale d'un système et la précision dans tous les détails qui en découlent.