



ASSOCIATION TAICHI CHUAN PRADINES – CHANSI : Siège social 3 rue du Pouget 46090 PRADINES

Site : www.chansi-taichi.fr

Antenne de l'Institut Français de Tai Ji de Maître Zhang Dongwu pour le département du LOT

Contacts : Présidente : 06 74 81 15 95 - Enseignant : 06 72 51 41 06 - Mail : association.chansi@yahoo.fr -

CHANSI (*prononcer TCHANSEU*) vous propose : l'apprentissage et la pratique du **TAI JI QUAN** comme art martial traditionnel. Le **Tai Ji Gong** (lundi matin uniquement) forme méditative, enchainements souples en lien avec la respiration. Ces deux approches peuvent être complémentaires ou se pratiquer séparément.

LES BIENFAITS DU TAIJI QUAN – L'énergie le Qi -

La pratique du Taiji Quan renforce la faculté d'attention et de concentration. Le Taiji a des effets sur l'équilibre émotionnel, la diminution du stress, de l'anxiété, la colère et la tendance à la dépression. Il renforce aussi le système immunitaire et le bien être en général.

Le Taiji est une discipline exigeante qui doit se pratiquer régulièrement.

Enseignement

Professeur principal : Gérard Monteil diplômé Art Énergétique et Martiaux Chinois *AEMC*

Assistants-es- : Alexis Ratier - Jocelyne Prévost -Yves Botreau — Qualification *IFTJZD*

Les cours :

Lundi* et Mercredi: 10h à 12h00 Salle polyvalente halle des sports de Pradines (*Taiji santé)

Mardi : 18h30 à 20h30 Salle des fête de Constans

Mercredi et Jeudi : 18h30 à 20h30 Foyer Rural de Flottes

Tenue vestimentaire recommandée

Vêtements amples et souples - Chaussures de sport, à semelle plate si possible - Evitez de porter des bijoux et montre.

Actions complémentaires

Divers stages : sous la direction de l'enseignant de CHANSI ou du disciple du Maître - Stage national au centre sportif de Bugeat (19) - Voyage en Chine. Voir planning annuel.

Adhésion pour la saison TAICHI CHUAN PRADINES – CHANSI inclue l'IFTJZD : 25 €

TARIFS 2020-2021 Cotisation annuelle : 195€ (soit un total de 220 €)

Modalité de paiement : un chèque ou trois chèques **remis** à l'inscription (encaissement échelonné, octobre, novembre, décembre : 90, 65, 65 euros).

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : Prénom : Date de naissance :

Tél Adresse :

Mail :

Pièce à fournir : certificat médical récent

Photographies, cours, démonstration, autres manifestations: si vous ne le souhaitez pas pensez à le signaler au photographe.

J'autorise à prendre les mesures nécessaires en cas d'accident. Personne à prévenir :

Nom : Prénom : Téléphone :

Fait à le / /

Signature