



Ces arts de santé sont accessibles à tous de 6 à 99 ans ...

Intimement liés à la médecine chinoise, le Tai Chi Chuan et le Qi Gong sont pratiqués dès l'aube dans les parcs en Chine.

LE QI GONG

Art de santé millénaire chinois

Sa pratique est constituée de postures ou de mouvements diversifiés et lents qui permettent d'harmoniser l'esprit et le corps.

Différents Qi Gong sont abordés à vertus thérapeutiques. Ils préservent la jeunesse et accroissent la longévité.

LE TAI CHI CHUAN STYLE YANG

Enchaînements de 24 ou 108 mouvements lents constitués de 3 parties : **l'Homme, la Terre, le Ciel**. Bénéfique pour la santé, il permet la détente, libère les tensions internes, améliore l'équilibre et la mémoire. Idéal pour retrouver calme et sérénité.

LE TAI CHI CHUAN STYLE CHEN

Les enchaînements du style Chen ont les mêmes effets bénéfiques sur la santé que ceux du style Yang. Ils se différencient par des mouvements lents et explosifs qui allient **douceur et fermeté**.

L'ÉPÉE CHEN

« **Jouer de l'épée comme un dragon** » dit un proverbe chinois. L'enchaînement de 49 mouvements de l'épée est **fluide, léger et harmonieux**. L'épée est une des premières armes apprises en Tai Chi Chuan. Il est dit qu'elle réjouit le cœur.

TARIFS ANNUELS

Paielement mensuel possible

Qi Gong

cours 1h / semaine

220€ assurance comprise

Tai Chi Chuan

styles Yang & Chen, épée Chen

cours 1h30 / semaine

250€ + 15€ assurance

De septembre à juin sauf vacances scolaires de l'académie de Montpellier

Règlement : En espèce ou par chèque à l'ordre de l'Association Artenchi (pouvant porter au dos une date différée qui vous convienne)

Tenue : Pour plus de confort pendant la pratique, préférez une tenue ample (jogging, tee-shirt ou kimono) chaussures souples ou chaussettes.

Certificat médical à fournir



le professeur
Jean-Luc CHAIR

25 ans de pratique
d'Art Martiaux chinois internes.
Ceinture noire de Tai Chi Chuan
Ceinture noire de Judo

Praticien en médecine
traditionnelle chinoise.

«Face à un monde dont la priorité est économique, notre société est en demande de plus d'humanité et de sens.

En réponse, le Tai Chi Chuan et le Qi Gong aident à prendre conscience de soi en tant que sujet singulier. Ils développent : le potentiel créateur, la confiance, l'envie d'apprendre, le plaisir et le désir de faire. »



CONTACT

06 89 42 02 14

jeanluc.chair@gmail.com

Stages & cours organisés
autour de Castelnaudary

Tai Chi Chuan
Qi Gong



« Art énergétique chinois » ne pas jeter sur la voie publique

association **ARTENCHI**

« **Art énergétique chinois** »

06 89 42 02 14

jeanluc.chair@gmail.com

en partenariat avec ESTIVADRENCH