## COURS DEBUTANTS et AVANCÉS

## CHALON SUR SAÔNE - DRACY LE FORT SENNECEY LE GRAND

LUNDI 18h30 Cours Débutants et Avancés Salle Polyvalente, 33 rte de Givry Dracy le Fort
MARDI18H30 Cours Avancés
Gymnase St Laurent <b>Chalon s/s</b>
MERCREDI19H Cours Débutants
Salle de danse n°2
Maison des Sports <b>Chalon s/s</b>
JEUDI20H30 Cours Débutants et Avancés
Gymnase municipal rue des mûriers
Sennecey le Grand
VENDREDI 18H30 Cours Débutants et Avancés Salle Bornet Chalon s/s
Adhésion annuelle55 €
dont 32 € reversés à la FFW aemc pour
la licence fédérale et l'assurance individuelle
Coût par trimestre96 €
De 1 à 4 cours par semaine.
Règlement espèces ou chèques (3 chèques à l'inscription) réduction : chômeurs – étudiants



Les cours Avancés consistent en l'apprentissage de : - forme rapide, exercices à deux, sabre, bâtons, épée. Selon l'aptitude et le souhait du pratiquant.



La légende raconte qu'au XII<sup>e</sup> siècle, le moine Chang San Feng, appelé également Le Maître des Trois Pics, assista sur le mont Wudang à un combat entre une grue et un serpent. La grue frappa le serpent avec son bec. Le serpent esquiva et contre-attaqua, mais il fut rapidement balayé d'un coup d'aile. Le serpent attaqua de nouveau et fut encore

repoussé par la grue dont il évita la riposte grâce aux mouvements ondulatoires de son corps. La lutte se poursuivit ainsi, ne donnant l'avantage ni à l'un ni à l'autre des deux animaux : c'est par épuisement qu'ils furent contraints à se séparer. Maître Chang San Feng observa, puis codifia les postures des deux animaux et donna naissance aux mouvements du Tai Chi Chuan.

Le Tai Chi Chuan est un art du mouvement, une technique de santé, **un art martial interne** où la notion de combat s'apparente à une confrontation à ses propres difficultés.

Une pratique régulière agit favorablement sur l'équilibre, l'axe de la colonne vertébrale, le développement du souffle, l'assouplissement des articulations.

Au-delà de la forme lente, existent la forme rapide, le sabre, les bâtons, l'épée, la poussée des mains avec partenaire où l'on place les applications martiales.

## TAI CHI CHUAN

FÉDÉRATION FRANCAISE WUSHU arts énergétiques et martiaux chinois



Ecole de Maître TUNG KAI YING



## Le professeur : Madeleine Janet

Diplômée d'Etat:
BREVET PROFESSIONNEL
Wushu Arts Martiaux
Chinois Internes.
Pratique le Tai Chi Chuan
depuis 1988 et participe
régulièrement aux stages
de Maître Tung Kai Ying.



Renseignements au 03 85 44 89 79

www.taichi-chalon.fr