

*Plans d'accès aux lieux de pratique :*

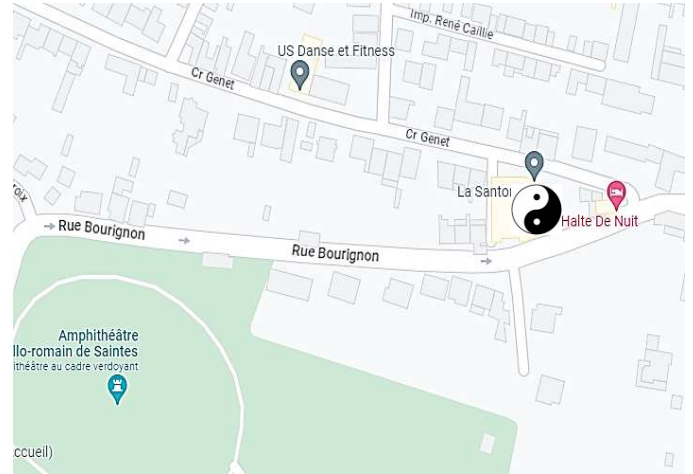
**SAINTES Mercredi**

Salle du Camélia, avenue des Jasmins



**SAINTES Samedi**

Dojo P.Mottier, cours Genêt



**SAINT GEORGES DES COTEAUX**

petite salle du gymnase, route du stade





UN  
GESTE  
VERS  
SOI

TAICHI CHUAN  
&  
Qi Gong

Renseignements :

[www.ungesteverssoi.fr](http://www.ungesteverssoi.fr)

E-mail : [ungesteverssoi@gmail.com](mailto:ungesteverssoi@gmail.com)

Téléphone : 06 16 70 64 23

«Imprimé par la Ville de Saintes sur du papier certifié FSC, issu d'une gestion forestière responsable. Ne pas jeter sur la voie publique »

# Taichi Chuan & Qi Gong



Le Taichi Chuan et le Qi gong sont des techniques chinoises de santé et des arts de longue vie.

Leur pratique vise entre autres à améliorer notre souplesse, à renforcer en douceur tout notre corps et à conserver plus longtemps une meilleure santé physique, mentale et spirituelle.

Ces pratiques se font en extérieur de préférence et sont accessibles à toutes et à tous.

Quelle est la différence entre le Taichi Chuan et le Qi Gong ?

On pourrait dire que le tai chi chuan est un art martial, qui plonge ses racines dans la pensée traditionnelle chinoise et la philosophie taoïste, et que le qi gong est une gymnastique de santé basée sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise.

La pratique du Qi Gong nécessite peu de déplacements et est plus facile d'accès, c'est pourquoi elle est intégrée en début de séance comme préparation à la pratique du Taichi Chuan.

Voici un exemple de déroulement de cours :

- échauffements : Qi Gong, assouplissements, automassages...
- étude de mouvements : approches biomécanique, énergétique et martiale.
- pratique d'un enchaînement de mouvements, appelé « forme » en Taichi Chuan.

*Reprise des activités à partir du mercredi 13 septembre 2023*

**Cours d'essai et inscription possibles toute l'année**

---

*Les cours sont assurés par M. Cyril Fresne, enseignant diplômé, 3<sup>ème</sup> duan FFK Wushu. Il s'est formé, depuis 2001, à différents styles de Taichi Chuan : Yang, Chen, Linh Shan Dao et Yangjia Michuan. Praticien certifié en Massage Gestalt, il est également enseignant en lycée.*

---



## Association Un Geste Vers Soi

[www.ungesteverssoi.fr](http://www.ungesteverssoi.fr)

Contact :

- E-mail : [ungesteverssoi@gmail.com](mailto:ungesteverssoi@gmail.com)
- Téléphone : 06 16 70 64 23

### TARIFS 2023-2024

**ADHÉSION** 25 €

#### **COURS DE TAICHI CHUAN (Adhésion non incluse)**

*Adultes :*

Cotisation annuelle : 190€

Cotisation au trimestre : 70€ le trimestre

*Famille, étudiants :*

Cotisation annuelle : 150€ par personne

Cotisation au trimestre : 55€ le trimestre

### LIEUX DE PRATIQUE

Le règlement d'une adhésion et de la cotisation vous permettent de participer librement à tous les cours de Taichi Chuan et Qi Gong proposés ci-dessous :

#### **SAINTES**

Mercredi de 18h à 19h *Débutants*  
de 19h10 à 20h10 *Confirmés*

Samedi de 9h à 10h Qi Gong *Tous niveaux*  
de 10h à 10h30 Taichi Chuan *Tous niveaux*

#### **SAINT GEORGES DES COTEAUX**

Lundi de 18h30 à 19h30 *Débutants*  
de 19h35 à 20h35 *Confirmés*

Jeudi de 10h à 11h *Tous niveaux*  
de 11h à 11h30 *Confirmés*