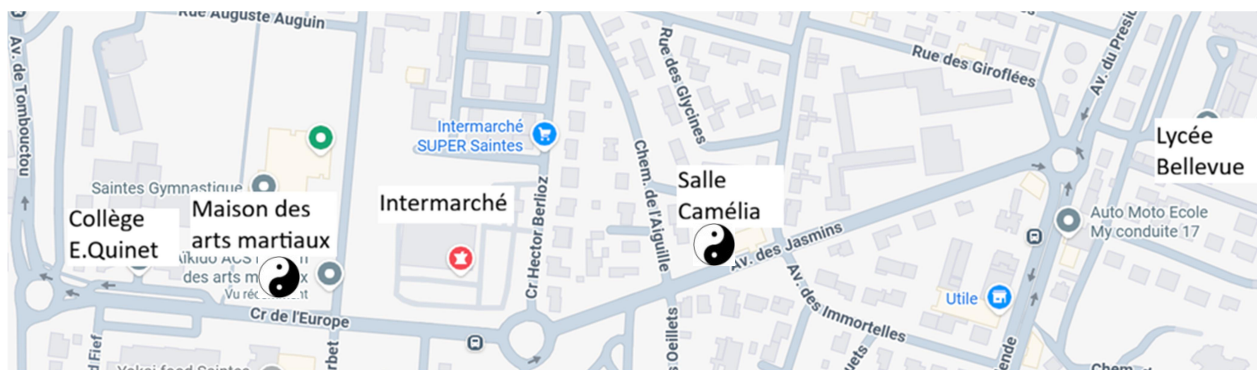


Plans d'accès aux lieux de pratique :

SAINTES Mercredi

Salle du Camélia, avenue des Jasmins



SAINTES Samedi

Maison des arts martiaux
1 rue J.P. Rameau

SAINT GEORGES DES COTEAUX

petite salle du gymnase, route du stade





UN
GESTE
VERS SOI

TAICHI CHUAN & Qi Gong

Renseignements :

www.ungesteverssoi.fr

E-mail : 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. Ces pratiques se font en extérieur de préférence et sont accessibles à toutes et à tous.

Fondés sur des milliers d'années de tradition, le Taichi Chuan et le Qi Gong combinent des mouvements fluides, une respiration consciente et une méditation en mouvement pour promouvoir la santé, la vitalité et la paix intérieure.

Ces deux pratiques offrent une multitude d'avantages pour votre bien-être.

En pratiquant régulièrement, vous pourrez améliorer votre santé physique, renforcer votre énergie intérieure, réduire le stress, favoriser la détente, et tellement plus encore.

Quelles sont les différences entre le Taichi Chuan et le Qi Gong ?

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

Par rapport au Taichi Chuan, la pratique du Qi Gong nécessite peu de déplacements, et est plus facile d'accès. La pratique du Qi Gong permet d'appréhender et développer certains principes que le Taichi Chuan met en œuvre dans des déplacements et enchainements plus complexes.

Reprise des activités à partir du mercredi 9 septembre 2026

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

Les cours sont assurés par M. Cyril Fresne, enseignant diplômé, 3^{ème} dan FFK Wushu. Il s'est formé, depuis 2001, à différents styles de Taichi Chuan : Yang, Chen, Lin Shan Dao et Yangjia Michuan. Praticien certifié en Massage Gestalt, il est également enseignant en lycée.



Association Un Geste Vers Soi

www.ungesteverssoi.fr

Contact :

- E-mail : ungesteverssoi@gmail.com
- Téléphone : 06 16 70 64 23

TARIFS 2024-2025

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 18h00 à 19h00	Qi Gong	<i>Tous niveaux</i>
	de 19h05 à 20h00	Taichi Chuan	<i>Tous niveaux</i>
	de 20h00 à 20h30	Taichi Chuan	<i>Confirmés</i>
Samedi	de 9h00 à 10h00	Qi Gong	<i>Tous niveaux</i>
	de 10h00 à 11h00	Taichi Chuan	<i>Tous niveaux</i>

SAINT GEORGES DES COTEAUX

Lundi	de 18h30 à 19h30	Taichi Chuan	<i>Débutants</i>
	de 19h35 à 20h35	Taichi Chuan	<i>Confirmés</i>
Jeudi	de 10h00 à 11h00	Taichi Chuan	<i>Débutants</i>
	de 11h00 à 11h30	Taichi Chuan	<i>Confirmés</i>