

Fortement imprégné par ses racines **taoïstes** et la **médecine traditionnelle chinoise**, le **Tai Chi Chuan** met en application des principes de **méditation taoïste** sur la circulation de l'énergie **Qi** pour le renforcement du corps et de la santé, l'apaisement mental, la sérénité de l'esprit et l'efficacité martiale.

Le **Méridien Bordeaux** enseigne le style **Cheng Man Ching, Tai Chi** de lignée **Yang**. Le rôle de **Cheng Man Ching** est déterminant dans l'histoire des arts martiaux chinois au XXe siècle qui créa et diffusa sa **forme 37 pas** à travers le monde. Poète, calligraphe, peintre, docteur en médecine chinoise **Cheng Man Ching** s'appuya sur son excellence dans tous ces domaines pour transformer le **Tai Chi Chuan** de son maître **Yang Cheng Fu** en approfondissant la pureté du geste, la douceur et l'écoute. Ainsi son **Tai Chi** devient non seulement un art martial très raffiné, mais encore un outil pour le développement personnel et la transformation de soi. Il met à jour un travail sur « **l'énergie interne** » passant par les **enseignements taoïstes**.

Le **Tai Chi Chuan** se pratique en état de relaxation, sans aucune tension. Les gestes se réalisent avec lenteur, ronds et sans interruption, en coordination avec les déplacements du corps. La lenteur associée à la relaxation offre un meilleur contrôle du mouvement. Cette prise de conscience permet à l'esprit de s'ajuster au corps, tous deux s'accompagnent mutuellement, dans l'unité. Il en résulte des conséquences bénéfiques pour la circulation du **Qi** imprégnant le corps en douceur au rythme d'une respiration fine et profonde. Progressivement s'installe une sensation de bien être. Le **Tai Chi Chuan** est un art martial complet, voie vers le calme, l'équilibre, la connaissance et le développement de soi.



SAISON
2020
2021

太極拳



TAI CHI CHUAN

LE MÉRIDIEN BORDEAUX



ÉCOLE YANG - STYLE CHENG MAN CHING
ASSOCIATION LE MÉRIDIEN BORDEAUX - MEMBRE DE LA FÉDÉRATION DES ÉCOLES CHENG MAN CHING

NOUVEAUX COURS DÉBUTANTS

TAUZIN
LUNDI 18:30/20:00

BACALAN
LUNDI 20:00/21:30

CAUDERAN
MARDI 18:30/20:00
MERC. 11:30/13:00
MERC. 19:00/20:30

BX CENTRE
MARDI 12:15/13:45

meridentaichi-bordeaux.fr - lemeridienbordeaux@gmail.com 06 14 14 66 78

LE MÉRIDIEN
BORDEAUX



太極拳



法國鄭子太極拳聯會

06 14 14 66 78 · WWW.MERIDENTAICHI-BORDEAUX.FR

2 COURS D'ESSAI GRATUITS

COURS DÉBUTANTS

Lundi 18:30 - 20:00 . Maison de Quartier **TAUZIN** 50 rue du Tauzin
Lundi 20:00 - 21:30 . Amicale Laïque **BACALAN** 5 rue Joseph Brunett
Mardi 12:15 - 13:45 . Le Tchaï **BORDEAUX CENTRE** 49 rue du Mirail
Mardi 18:30 - 20:00 . Gymnase St André **CAUDERAN** 35 rue Masson
Mercredi 11:30 - 13:00 . Gymnase Virginia **CAUDERAN** 30 rue Virginia
Mercredi 19:00 - 20:30 . Gymnase Stéhelin **CAUDERAN** Place Eug. Gautier

COURS DEUXIÈME ANNÉE

Lundi 14:30 - 15:30 . Gymnase Virginia **CAUDERAN** 30 rue Virginia
Mardi 18:30 - 20:00 . Gymnase St André **CAUDERAN** 35 rue Masson
Mardi 18:30 - 20:00 . Salle Buscaillet **BACALAN** 10 rue Charlevoix de Villers
Jeudi 18:30 - 20:00 . Maison de Quartier **TAUZIN** 50 rue du Tauzin

COURS D'APPROFONDISSEMENT

Mardi 11:00 - 12:30 . Gymnase Stéhelin **CAUDERAN** Place Eugène Gautier
Mardi 20:00 - 22:00 . Salle Buscaillet **BACALAN** 10 rue Charlevoix de Villers
Mercredi 19:00 - 20:30 . École Condé **BASTIDE** 59 rue de la Benauge
Jeudi 20:00 - 22:00 . Maison de Quartier **TAUZIN** 50 rue du Tauzin

ENSEIGNANTS

Benjamin Le Sénéchal - Patrice Cablat - William Nelson

ENSEIGNEMENTS

- Forme 37 postures de Cheng Man Ching
- Forme Longue 108 postures
- Tui Shu (Poussée des mains avec partenaire)
- Da Lu . San Shu (Formes avec partenaire)
- Armes : Épée / Sabre / Éventail / Bâton
- Qi Gong et Dao Yin

TARIFS

- de Septembre à Juin, hors vacances scolaires
- 1 cours par semaine 300 € / Réduit 240 €
 - 2 cours et plus par semaine 320 € / Réduit 260 €

Multi-cours possible dès la 2ème année

Expliquer le **Tai Chi Chuan**, demande un bref retour à la Chine ancienne. Elaboré à partir de l'observation des lois régissant le Cosmos et la Nature il s'est élaboré autour de trois buts principaux à atteindre : **Santé et longévité, self défense et combat, aspirations philosophiques et spirituelles.**

Il est resté pendant des siècles, un art martial secret, réservé à une élite de groupes restreints. Il a, par la suite, connu de nombreuses évolutions liées à la mouvance des sociétés qui l'encadraient, s'adaptant ainsi aux capacités et besoins de ses pratiquants.

Le 19ème siècle avec l'ouverture au monde d'une Chine en voie de modernisation, a permis son cheminement et progressive apparition en occident.

De nos jours, on pratique le **Tai Chi Chuan** pour ses bienfaits au niveau de la santé et comme Art du mouvement. Fait d'équilibre et de dynamisme, il permet à la circulation du **Qi** (énergie intrinsèque) de se développer et de s'harmoniser. Le **Tai Chi Chuan** utilise une large palette d'exercices à deux, et un apprentissage individuel de la "forme"; ces mouvements lents, (enchaînement continu de postures précises et circulaires, exécutées avec lenteur dans un combat sans violence), sollicitent l'ensemble du corps et développent mémoire et concentration.

Conjuguant recherche de détente, (abandon de la force musculaire), et exercices réguliers, (assiduité et persévérance y restent des qualités requises), cette pratique permet de neutraliser le stress quotidien. Elle limite ainsi, progressivement, blocages psychiques vers un retour à une sérénité intérieure ou physiques, garantie de souplesse articuloite et de santé meilleure.

NOS PARTENAIRES

