



# Taichi Chuan

la tradition de la famille YANG.



## Journées d'étude du TAICHI CHUAN de la famille YANG Saison 2018 -2019

### Niveaux "débutants" & "intermédiaires".

Au siège de l'académie : 14 bis, rue Albert thomas - 08000 Charleville-Mézières  
(Accès gare TGV de Charleville-Mézières - 1h30 de PARIS - 45' de REIMS)

Le TGV arrive vers 9h30, cela vous laisse le temps d'arriver à l'école avant le début du cours

Vous venez librement au nombre de journée que vous souhaitez.  
Il n'est pas obligatoire de suivre toutes les journées.

### Déroulement des journées : de 10h à 13h & de 14h à 16h30

Pause repas en commun de 13h à 14h - chacun apporte son pique-nique que nous prenons en commun dans le gîte.

1. Chaque 1/2 journée d'entraînement commence par une pratique en commun.

- pratique des « Softening exercices » de YANG MA LEE
- pratique de la gymnastique taoïste.
- étude et approfondissement des bases et fondamentaux « jinbengong »

2. Progression individualisée du TAICHI CHUAN (étude et perfectionnement).

Chaque participant travaillera de manière individuelle son programme, sera supervisé et corrigé. Une progression sera mise en place au fil des journées auxquelles participera l'étudiant.

- Forme en 108 mouvements
- Epée
- Sabre
- Travail à deux : TUISHOU – DALU – SANSHOU – WAPU - Formes combinées.

3. Chaque journée se termine par une pratique commune du Qi Gong de la famille YANG.

### Calendrier des journées saison 2018 / 2019 :

**25 janvier – 22 février – 12 avril – 7 juin**

**Envoyez-nous un mail pour effectuer votre inscription :**  
[bruno.rogissart@wanadoo.fr](mailto:bruno.rogissart@wanadoo.fr)

Dès confirmation de notre part, vous nous adresserez votre règlement de 90€/journée.  
En cas de désistement moins de 15 jours avant la journée d'étude le montant sera conservé par l'ATCSYT.

Précisez également si vous souhaitez le gîte la veille : 30€/nuitée.