

# L'essentiel à savoir – Saison 2020-2021



## Cours hebdomadaires

<b>Niveau 1 (débutant)</b>		
<b>Lundi soir</b> à partir du 7 septembre	<b>19H – 20H30</b> Animé par Samuel	Villeurbanne La MIETE 150, rue du 4 Août 1789
<b>Jeudi soir</b> à partir du 3 septembre	<b>20H – 21H30</b> Animé par Albert	Guillotière Maison de la Guillotière 25, rue Bechevelin
<b>Niveau 2 (2ème ou 3ème année selon progression)</b>		
<b>Lundi soir</b> à partir du 7 septembre	<b>19H30 - 21H</b> Animé par Samuel	Villeurbanne La MIETE 150, rue du 4 Août 1789
<b>Mercredi soir</b> à partir du 2 septembre	<b>18H30 - 20H</b> Animé par Samuel	Guillotière Maison de la Guillotière 25, rue Bechevelin
<b>Niveau 3 &amp; 4 (3ème année et plus)</b>		
<b>Lundi soir</b> à partir du 7 septembre	<b>19H30 - 21H</b> Animé par Samuel	Villeurbanne La MIETE 150, rue du 4 Août 1789
<b>Mercredi soir</b> à partir du 2 septembre	<b>19H15 – 21H</b> Animé par Samuel	Guillotière Maison de la Guillotière 25, rue Bechevelin

Le niveau ne correspond pas forcément au nombre d'années de pratique qui est noté à titre indicatif. L'intégration au groupe est à l'appréciation de l'équipe pédagogique, en concertation et avec l'accord du participant.

## Atelier dimanches mensuels

### Matinées Qi-Gong (Chan Si Gong) Tous niveaux

Formation à part entière (à condition d'avoir l'assiduité nécessaire entre chaque cours), le cours est aussi un excellent complément régulier ou ponctuel aux cours hebdomadaires afin d'acquérir les compétences de « fond ».

**9H30 - 12H30**

**Villeurbanne – La MIETE**

### Après-midi Taiji

### Niveau 2 et supérieurs

Accessible à tous les pratiquants à partir de la deuxième année de pratique. Il est possible de s'engager soit sur la totalité, soit ponctuellement.

La participation est également encouragée et offerte aux inscrits aux cours hebdomadaires ayant manqué de nombreux cours (nous contacter).

Il est également envisageable de changer de formule de cours en cours d'année.

**14H - 17H**

**Villeurbanne – La MIETE**

### Dates :

- N°1 du 11-10-2020

- N°2 du 15-11-2020

- N°3 du 06-12-2021

- N°4 du 10-01-2021

- N°5 du 07-02-2021

- N°6 du 07-03-2021

- N°7 du 04-04-2021

- N°8 du 02-05-2021

- N°9 du 13-06-2021

### Tarifs :

Matinées - annuel : 250€

Journées - annuel : 400€

Matinées – tarif réduit : 220€

Journées – tarif réduit : 350€

Matinée - ponctuel : 30€

Journée – ponctuel : 50€

# L'essentiel à savoir – Saison 2020-2021



## Cours hebdomadaires

Lyon 7ème et Villeurbanne

Les cours hebdomadaires de Taiji Quan intègrent la pratique des Chan Si Gong. Nous recommandons une pratique régulière. Des séances d'essai sont possibles pendant tout le mois de septembre. Ensuite, cela dépendra de la constitution des groupes. La place étant limitée, nous vous remercions de nous prévenir avant votre éventuelle participation.

**Tarif annuel (pour deux cours par semaine)**

**Tarif normal : 300€**

**Tarif réduit : 260€**

Les situations administratives ne correspondant pas toujours à la réalité du budget de chacun, le tarif réduit est accordé à qui en fait la demande sur un principe de confiance.

## Pratique au parc de la tête d'or

La pratique au parc offre une transmission proche de la tradition. Pratiquer quotidiennement, le matin et été comme hiver, est la meilleure hygiène que l'on puisse offrir au corps, et reste la meilleure façon d'intégrer sérieusement la pratique.

La participation est à la semaine ou au mois. Vous pouvez programmer vos semaines de pratique en fonction de vos disponibilités. Vous pouvez démarrer l'activité dès que vous le souhaitez. Lorsque la motivation est là, ne la laissez pas s'échapper.

L'enseignement en petits groupes est adapté à chacun. Proche du cours particulier, et au tarif de groupe, c'est une occasion à ne pas manquer. La seule chose demandée en retour est la régularité.

La pratique au parc proposée par Samuel Sclavis est hors des activités de ChanSi.

## Le Taiji Quan en quelques mots

Le Taiji Quan est un art martial qui intègre dès sa conception des principes issus de traités traditionnels Chinois, afin d'en faire une pratique à portée prophylactique en même temps que martiale. L'enseignement est avant tout axé sur un développement psycho-corporel respectant l'intégrité du pratiquant. Les fruits de la pratique s'en ressentent sur toute activité physique, autant que sur l'équilibre général.

## Les Chan Si Gong en quelques mots

Les Chan Si Gong ainsi nommés, sont des Qi Gong ou exercices fondamentaux en lien direct avec la pratique du Taiji Quan style Chen. Ils constituent une pratique à part entière, bien que n'ayant pas d'objectif martial. Ils sont des exercices posturaux d'alignement et de renforcement articulaire, musculaire et tendineux, d'ouverture musculaire et articulaire, des routines simples synthétisant les principaux « changements » du Taiji Quan ainsi que les principes importants de réunion, d'alternance, de fluidité et de constance. C'est-à-dire tout ce qui constitue le principe du « fil de soie » du Taiji Quan.

## Modalités de règlement

Paiements en plusieurs fois possible, tous les chèques doivent être remis en même temps que l'adhésion (montant minimum de 100€ par chèque).