

Tai Chi Chuan		
Lyon 3^{ème}		
Lundi N1	Dauphiné	20h00-21h15
Mardi N1	Sans Souci	10h45-12h00
Lyon 6^{ème}		
Mercredi N1	Terre Imaginaire	19h00-20h15
Mercredi N2	Terre Imaginaire	20h30-21h45
Villeurbanne		
Vendredi N1	22 Expression	19h00-20h15
N1 = 1 ^{ère} partie de la forme (débutants ou consolidation) N2 = 2 ^{ème} partie de la forme (pré requis : 1 ^{ère} partie)		
Qi Gong		
Lyon 1^{er}		
Mardi	Acquaviva	20h30-21h45
Lyon 3^{ème}		
Lundi	Dauphiné	18h30-19h45
Mardi Seniors	Sans Souci	09h15-10h30
Mercredi	Halles	09h00-10h00
Jeudi	Dauphiné	19h45-21h00
Vendredi	Halles	12h30-13h30
Villeurbanne		
Mercredi	22 Expression	09h30-10h45
Jeudi	Collège Jean Macé	20h00-21h15
Taiji Zhang		
Court enchaînement de Qi Gong en déplacement.		
Lyon 3^{ème}		
Jeudi	Dauphiné	18h15-19h30
autres formules		
Cours particuliers et séances sur mesure : nous contacter.		

Frais annuels de participation aux cours hebdomadaires

- 288€ cours de 1h15 / 243€ cours de 1h00
- étudiants, demandeurs d'emploi, couples (1 conjoint) : 261€ cours de 1h15 / 225€ cours de 1h00

cours d'essai offert

- adhésion/assurance à l'année : 33€
- règlement possible en plusieurs mensualités
- rattrapage d'un cours manqué possible

Lyon 1 ^{er}
Acquaviva : 14 rue Pizay – Métro A + Bus C3 Hôtel de Ville
Lyon 3 ^{ème}
Dauphiné : 25 rue du Dauphiné Bus 25/28/34/69, Tram T3 Dauphiné-Lacassagne, métro D Sans Souci
Sans Souci : 36 avenue Lacassagne – Bus 25/28/34 Rouget de l'Isle
Halles : Passage Félix Benoît – Bus C3 Les Halles, Bus 25/99 Moncey-Bonnel
Lyon 6 ^{ème}
Terre Imaginaire : 94 rue des Charmettes – Tram T1 Collège Bellecombe, Bus C3 St Geneviève
Villeurbanne
Collège Jean Macé : 23 rue Edouard Vaillant – Bus 27/37 + 38 Antonins, Métro A Grattes Ciel à proximité
22 Expression : 22 cours Emile Zola - Charpenne : Métros A+B, Tram T1, Bus 27/34/37/59/70, parking "Casino" à proximité
Durée des cours : de mi-septembre 2011 à fin juin 2012

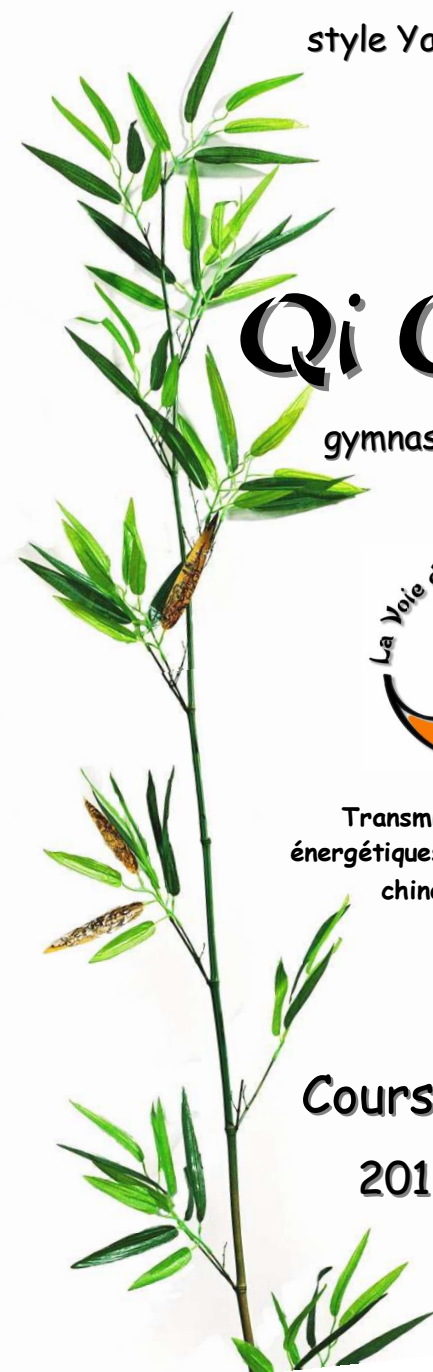


Stage Qi Gong & Tai Chi Chuan avec M. Bruno Rogissart weekend du 2-4 mars 2012

Plusieurs stages à thème seront organisés tout au long de l'année.

Veillez consulter notre site ou nous contacter pour plus d'informations.

La Voie du Mouvement
adresse postale : 189 rue Duguesclin, 69003 Lyon
☎ 06.79.39.13.59 ou 06.73.18.25.08
www.lavoiedumouvement.net



Qi Gong

gymnastique chinoise



Transmission des arts
énergétiques et arts martiaux
chinois internes

Cours & Stages
2011 / 2012



Qi Gong signifie maîtrise (Gong) du souffle (Qi)

Véritable **art de santé plurimillénaire** issu de la tradition chinoise, sa gestuelle lente fait intervenir le corps, la respiration et l'intention.

Son enseignement traditionnel est basé sur l'étude de séries de mouvements et de diverses postures statiques méditatives accompagnées de la respiration.

Pratiquée régulièrement, cette **gymnastique chinoise de santé** s'avère bénéfique sur différents niveaux :

- elle renforce, assouplit et équilibre le corps,
- elle améliore la respiration,
- elle favorise la détente physique et mentale,
- elle permet d'établir une circulation harmonieuse de l'énergie vitale, ...

L'association La Voie du Mouvement vous propose d'explorer la richesse du Qi Gong par des **méthodes traditionnelles et contemporaines**.

Son apprentissage suit une progression dans la découverte de ses différents principes permettant ainsi d'aborder une pratique évolutive.



« La paume du Taiji »

Le Taiji Zhang est une **petite forme de Qi Gong en déplacement**.

Ses mouvements lents, issus de la dynamique du Tai Chi Chuan de style Yang, composent un enchaînement codifié. Il se déroule sur un rythme constant et fluide, guidé par une respiration calme et naturelle.

Sa pratique vise à harmoniser et à régénérer notre énergie interne ainsi qu'à maintenir un bon équilibre au quotidien tant au niveau physique que mental.

Même si son lien avec le Tai Chi Chuan est évident, le Taiji Zhang est avant tout une **forme de Qi Gong à part entière**. Il est basée sur la mise en circulation du souffle et les fondements propre au Qi Gong, et ne présente aucune martialité, contrairement au Tai Chi Chuan.

D'un point de vue de la pensée et de la tradition chinoise, le Taiji Zhang s'appuie sur les concepts du YIN YANG, des 5 mouvements WU XING et des huit trigrammes BAGUA.



Art martial chinois interne, le Tai Chi Chuan de style Yang traditionnel se caractérise par diverses techniques gestuelles et énergétiques, transmises de père en fils depuis le fondateur Yang Lu Chuan (1799-1872) jusqu'à Yang Sau Chung (1910-1985).

Le Tai Chi Chuan est aussi une **pratique de santé**. « Méditation en mouvement », il favorise une sensation de bien-être amenant progressivement à la détente corporelle et mentale.

Accessible à tous par une pratique progressive et régulière, l'apprentissage débute par l'étude de la forme de base en 108 mouvements. Divisé en trois parties, cet enchaînement codifié est exécuté lentement dans un flux ininterrompu.

Conjointement à l'enseignement de la forme, l'étude progressive du Tai Chi Chuan de style Yang traditionnel comprend aussi :

- les 24 mouvements de la « gymnastique taoïste »
- les postures statiques Taiji Zhuang Gong
- des exercices avec partenaire (tuishou, dalu...).

Plus tard, des enchaînements avec armes viendront enrichir la pratique.

Le Tai Chi Chuan proposé dans l'association est dans la lignée directe de M. Yang Sau Chung.



Les disciplines enseignées sont des pratiques traditionnelles. Elles sont transmises au plus proche et dans le respect de leurs origines et de leur caractéristiques dont elles sont indissociables.

Les enseignants de l'association se forment depuis de nombreuses années aux pratiques traditionnelles chinoises.

Ils suivent et approfondissent l'enseignement de M. Bruno Rogissart depuis 10 années et sont membres du collège des enseignants de l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong et de l'ATCSYT.

Martina VERGIN est titulaire du Certificat de Qualification Professionnelle pour les Arts Energétiques chinois.

Nicolas FAVIER est titulaire du Diplôme d'Etat de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (D.E. JEPS) pour les Arts Energétiques chinois.

Ils sont tous les deux titulaires du Certificat d'Instructeur de l'Académie de Tai Chi Chuan de style Yang traditionnel (ATCSYT).

