



Contact:

Jean-Eric Poirier-Quintot  
06 61 00 73 01

# Lassé de la vitesse, Offrez-vous la lenteur ! Retrouvez le goût de votre corps ! **ASMB Taiji vous propose:**



[www.asmbtaijiquan.fr](http://www.asmbtaijiquan.fr)  
contact@asmbtaijiquan.fr

## Le Taiji Quan

Le Taiji Quan (ou TaiChi Chuan) est un enchaînement de mouvements lents, circulaires et harmonieux, exécutés avec un bon équilibre, une détente parfaite mais aussi une grande énergie intérieure.

Le Taiji Quan, à la fois un art martial interne et une technique de santé, mobilise les muscles et les articulations d'une manière lente, contrôlée, énergique mais sans violence. Il est praticable par tous sans condition physique particulière. .

Le style pratiqué est le style YANG.

### Cours Débutants:

Jeudi 20:30 à 21:30 Salle Jacques Brugnon  
Vendredi 10:30 à 12:00 Salle Jacques Brugnon  
Samedi 9:00 à 10:30 Maison Marcel Guillon

### Cours confirmés:

Jeudi 21:30 à 22:30 Salle Jacques Brugnon  
Samedi 9:00 à 10:30 Maison Marcel Guillon



## Le Wutao

Bouger autrement! Se reconnecter à sa sensibilité !

L'art du Wutao se pratique debout, assis au sol. Il éveille notre sensibilité, défroisse nos corps et nos cœurs grâce à l'onde du Wutao et la présence à soi-même. Pratiquer le Wutao c'est onduler, inspirer, expirer, se déployer intégralement peu à peu.

Le mouvement devient danse. Le geste devient sentiment. L'âme du corps s'éveille.

[www.wutao.fr](http://www.wutao.fr)

### Cours tous niveaux

Samedi 10:30 à 12:00 Maison Marcel Guillon



## Le Taiji de l'Éventail

L'éventail comme un prolongement du corps.

Tout le corps bouge pour que l'éventail s'ouvre délicatement ou claque comme un fouet.

Pratiqué depuis peu au sein de notre association le Taiji de l'éventail est un magnifique complément du Taiji à main nue.

### Cours tous niveaux

Mardi 21:30 à 22:30 Salle Jacques Brugnon



## Le Chant du Souffle

Vous avez envie de respirer la vie à pleins poumons? De sentir la joie palpiter en vous et pétiller autour de vous?

Le Chant du Souffle, un art qui nous invite à nous libérer de nos tensions; à entrer dans une nouvelle qualité de présence à nous-même.

Nous allons jouer avec notre respiration comme on joue de la musique, partager une expérience, connectés, connectés ensembles par le Souffle. Timide, triste ou enthousiaste... quel que soit là où vous en êtes, osez essayer!

[www.wutao.fr/-Chant-du-souffle](http://www.wutao.fr/-Chant-du-souffle)

### Cours tous niveaux

Mardi 20:30 à 21:30 Salle Jacques Brugnon

