



# INSTITUT DE PRATIQUE DES ARTS CHINOIS TRADITIONNELS INPACT

TAIJI QUAN, NEI GONG, PRATIQUES DE BIEN-ETRE ET DE SANTE  
EPEE, EVENTAIL, TUISHOU

## SAISON 2023 | 2024

1. Nous contacter
2. Horaires des cours
3. Modalités d'adhésion
4. Notre pratique

### Reprise des cours : mardi 12 septembre

### Nous contacter

[www.taichi-inpact.fr](http://www.taichi-inpact.fr) - [wenwujig@gmail.com](mailto:wenwujig@gmail.com) - 06 08 94 33 46

L'association INPACT est affiliée à :

- Fédération Française des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois - FAEMC [www.ffaemc.fr](http://www.ffaemc.fr)
- Amicale Européenne du Yangjia Michuan Taiji Quan [www.amicale-yangjia-tjq.org](http://www.amicale-yangjia-tjq.org)

Direction Technique : Christian Bernapel, Professeur diplômé d'état - 7<sup>ème</sup> duan

Enseignants : Christian Bernapel, Alphonse Medina et les pratiquants experts de l'INPACT.

### Horaires des cours

<b>LUNDI</b>	18h30 – 20h45	Taiji Quan – Eventail - Nei gong	ERNO
--------------	---------------	----------------------------------	------

<b>MARDI</b>	18h – 18h45	Epée de Taiji – Taiji Jian bases et forme	CSE
	18h45 – 20h00	Taiji Quan (tous niveaux)	CSE
	20h00 – 20h30	Atelier Nei Gong ou Tuishou (suivant pg)	CSE
<b>JEUDI</b>	18h – 18h45	Eventail de Taiji–Taiji Shan bases et forme	CSE
	18h45 – 20h00	Taiji Quan (tous niveaux)	CSE
	20h00 - 20h30	Atelier Tuishou (bases - applications)	CSE

**CSE** : STRASBOURG Centre Sportif de l'Esplanade - 15, rue Louvois

**ERNO** : ERNOLSHEIM BRUCHE (près Molsheim) - **APOB** Espace du Lavoir 1, rue du Moulin

☞ **Un cours par semaine** est maintenu en période de petites vacances scolaires

☞ **Plein air** : Parc de l'Orangerie – près de la Fontaine – Strasbourg (suivant programme)

☞ **Ateliers thématiques** : CSE ou Gymnase du Bon Pasteur 6, Bd JS. Bach - Strasbourg

### - Compléter le formulaire d'adhésion

### - Joindre :

- 📄 Certificat médical attestant de non contre-indication à la pratique
- 📄 Photo d'identité (inscrire le nom au verso)
- 📄 Autorisation parentale pour les mineurs
- 💰 Règlement des frais annuels suivant l'option :

COTISATION DES COURS	Tarif normal	Tarif étudiant
Toutes activités	195 €	155 €
Un cours par semaine	155 €	130 €
Cotisation au trimestre	80€	60 €

<b>ADHESION- Licence – Assurance</b>	<b>40€</b>	<b>40€</b>
--------------------------------------	------------	------------

**L'ADHESION est requise en complément de la cotisation des cours.** Elle inclut :

- L'adhésion à l'INPACT, l'accès aux activités en tant que membre actif et l'affiliation à l'Amicale Européenne du Yangjia Michuan Taiji Quan (5€).
- La licence et l'affiliation/assurance à la FFAEMC - Fédération Française des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois (36€)

**LA COTISATION DES COURS** donne accès aux cours et ateliers.

Le 2<sup>ème</sup> adhérent d'une même famille bénéficie d'une réduction de 25% sur la cotisation annuelle ou trimestrielle, sous réserve de parenté directe. Celle-ci porte sur la cotisation la moins élevée. Une remise de cotisation de 10% est appliquée à partir de la 4<sup>ème</sup> année d'adhésion.

L'accès aux seuls ateliers / stages de l'INPACT implique d'être « membre souscripteur » (35€) et de s'acquitter du montant des ateliers et des stages.

**Au titre de ses orientations bien-être et santé,** l'INPACT entretient des relations privilégiées avec l'établissement spa-thermal « SULZBAD » <https://www.sulzbad.fr> situé à Wolxheim près de Molsheim . Une offre découverte de 10% vous est proposée comme membre de l'INPACT.

**Dans le cadre des liens avec les associations :** « APOB » à Ernolsheim Bruche ; « Archipel », « La Fleur de Jade », « Taiji K », une remise de cotisation de 10% est accordée à leurs membres sur présentation de la carte de membre. Des tarifs préférentiels sont également accordés aux membres de l'INPACT selon les modalités propres à ces associations (hors adhérents ayant déjà bénéficié d'une réduction au titre de parenté directe).

### PRESENTATION DE L'INPACT

L'INstitut de Pratique des Arts Chinois Traditionnels a été créé en 1983 par Christian Bernapel. Sa vocation est de favoriser l'étude, la pratique et la transmission des arts énergétiques et martiaux d'origine chinoise et extrême-orientale, leurs facettes historiques, philosophiques et initiatiques, ainsi que les arts, techniques et méthodes occidentales y puisant leurs sources.

**Son activité** se déroule dans le cadre de cours et ateliers de découverte et de perfectionnement dispensés par niveau d'apprentissage, stages annuels et recherches culturelles autour de conférences, de séances vidéo et d'une bibliothèque.

Les disciplines enseignées sont :

- ☯ **Le Taiji Quan et le Tui Shou** de l'école *Yangjia Michuan Taiji Quan* transmis par le Maître Wang Yen-Nien ;
- ☯ **Le Nei Gong** : Techniques de respiration et de méditation taoïste de l'école de la « Montagne d'Or » transmis par le Maître Wang Yen-Nien
- ☯ **Le Qi gong** : Exercices énergétiques harmonisant le geste, le souffle et l'esprit ;
- ☯ **Les armes du Taiji Quan** : épée, éventail, perche transmis par M. Wang Yen-Nien;
- ☯ **Les pratiques de bonne santé.**

### ENSEIGNANTS

Cours assurés par Christian Bernapel, Alphonse Medina et les compétences des pratiquants anciens.

- Christian BERNAPEL, directeur technique, diplômé d'état a bénéficié de l'enseignement direct de M. Wang Yen-Nien et de Charles Li (Li Zheng-Yi) 7<sup>ème</sup> duan – FFAEMC, 6<sup>ème</sup> Duan Fédération des Arts Martiaux de la République de Chine-Taiwan
- Alphonse MEDINA certificat de Moniteur FFAEMC

### ATELIERS ET STAGES

**Temps privilégiés d'approfondissement** et de découverte de nouvelles approches : neigong, applications, tuishou, éventail, épée, étude du souffle et du geste, approches connexes : culture chinoise, tuina, pratiques de bonne santé...)

**Pratique libre** au parc de l'Orangerie près de la fontaine : en WE et pendant l'été

### BIBLIOTHEQUE

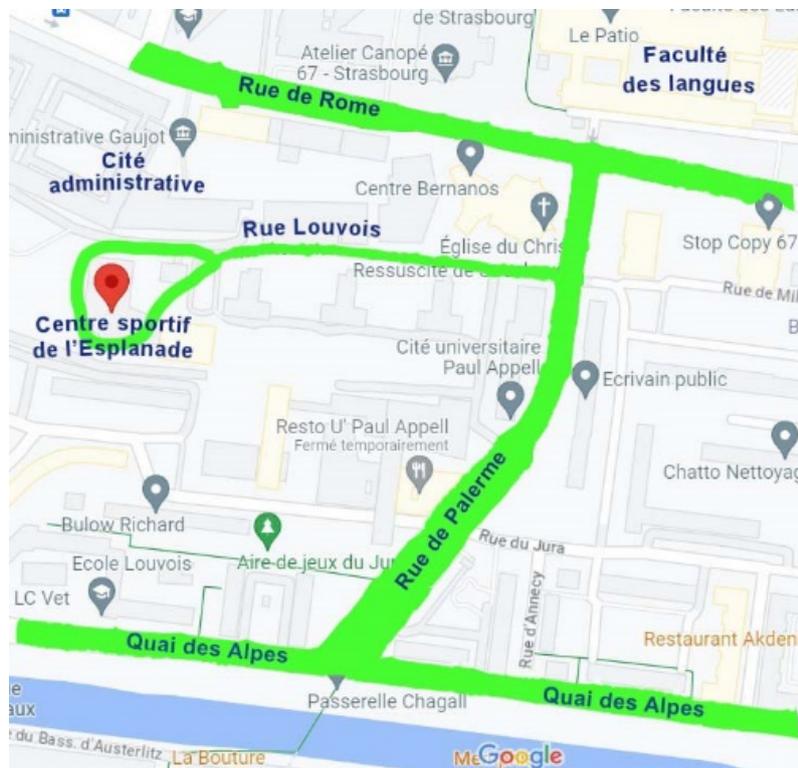
Une bibliothèque dotée d'ouvrages, de romans et de revues traitant des aspects techniques, historiques et initiatiques des Arts Martiaux et des techniques de santé est mise à la disposition des membres. Les emprunts sont possibles moyennant une caution sous forme de chèque restitué en fin d'année (50 €). Elle est installée au 1<sup>er</sup> étage du Centre Sportif de l'Esplanade. Des ouvrages de référence sur le Taiji Quan et l'énergétique chinoise sont en vente à des tarifs préférentiels. S'adresser au responsable de la bibliothèque.

### RELATIONS EXTERIEURES

L'INPACT entretient des relations amicales avec des groupes ou d'associations pratiquant le Taiji Quan, le Qi gong et d'autres formes d'expression corporelle et artistique (Musique instrumentale et vocale , danse, théâtre ...) à Strasbourg, en France et à l'étranger.

## PLAN D'ACCES

L'accès de la rue Louvois est perturbé par des travaux importants. Ne vous découragez pas !  
Il est aisé à pied et à bicyclette. En voiture, il est préférable de se garer rue de Palerme ou de Rome.  
La salle se trouve au rez-de-chaussée, couloir de gauche, avant le tennis de table : porte vitrée à droite.



INstitut de Pratique des Arts Chinois Traditionnels  
[www.taichi-inpact.fr](http://www.taichi-inpact.fr)