



INSTITUT DE PRATIQUE DES ARTS CHINOIS TRADITIONNELS INPACT

ÉCOLE DE TAI CHI CHUAN TRADITIONNEL

PRATIQUES DE BIEN-ÊTRE ET DE SANTÉ

TAIJI QUAN, NEIGONG, EPÉE, ÉVENTAIL, TUI SHOU

Reprise des cours : mardi 17 septembre 2024

www.taichi-inpact.fr - wenwuji9@gmail.com - 06 08 94 33 46

L'Institut de Pratique des Arts Chinois Traditionnels, transmet depuis 1983 un patrimoine du corps et de l'esprit de l'école traditionnelle de Taichi chuan et de Neigong du Yangjia Michuan transmis par M. Wang Yen-Nien.

Sa vocation est de favoriser l'étude, la pratique et la transmission des arts énergétiques et martiaux d'origine chinoise ainsi que les arts, techniques et méthodes occidentales y puisant leurs sources. Son activité se déroule dans le cadre de cours, de formations et d'ateliers de découverte et de perfectionnement dispensés par niveau d'apprentissage, de stages et d'échanges culturels.

Le Taichi chuan est un art martial doux et souple et un art du mouvement du corps et de l'esprit; une méditation en mouvement et une aide précieuse au service de la santé et du bien-être.

Une pratique pour se centrer et bien respirer, étirer son corps en douceur et en profondeur pour développer une souplesse naturelle, affermir son équilibre, apaiser le cœur. Des exercices simples, en solo ou à deux, qui stimulent la concentration, la confiance en soi et la spontanéité.

Des temps partagés en groupe dans la simplicité et la bienveillance.

Nos pratiques:

- ☯ **Taiji Quan traditionnel et Tui Shou** (applications à deux)
- ☯ **Nei Gong** : pratique de respiration et de méditation taoïste.
- ☯ **Armes et attributs du Taiji Quan** : épée, éventail, perche.
- ☯ **Pratiques de bonne santé.**
- ☯ **Qi gong** : en ateliers dirigés

Nos enseignants :

- **Christian BERNAPEL**, diplômé d'état, 8^{ème} duan FFAEMC, a bénéficié de l'enseignement direct de M. Wang Yen-Nien et de Charles Li (Li Zheng-Yi),
- **Alphonse MEDINA**, certificat de Moniteur FFAEMC – 2^{ème} Duan FFAEMC,
- Assistés par les pratiquants confirmés de l'INPACT.

Affilié à la Fédération Française des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois www.ffaemc.fr

et à l'Amicale Européenne du Yangjia Michuan - www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org

Lieu et horaires des cours:

Centre Sportif de l'Esplanade - 15, rue Louvois – STRASBOURG - près de la cité universitaire Paul Appell

MARDI	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 prog.)	CSE
JEUDI	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

Cotisations et adhésion :

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

ADHESION– Licence – Assurance	40€	40€
--------------------------------------	-----	-----

L'**adhésion** est requise en complément de la cotisation d'accès aux cours. Elle inclut :

- l'accès aux activités de l'INPACT en tant que membre actif, l'affiliation à l'Amicale Européenne du Yangjia Michuan Taiji Quan.
- La licence et l'affiliation/assurance à la FFAEMC - Fédération Française des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois (34€)

La **cotisation** donne accès aux cours et ateliers.

Le 2^{ème} 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.

L'accès aux seuls ateliers / stages de l'INPACT implique d'être « membre adhérent » (40€)

et de s'acquitter du montant des séances.

Plan d'accès

La salle se trouve au rez-de-chaussée, couloir de gauche, avant le tennis de table : porte vitrée à droite.

