

Tai Chi Enfants 6-12 ans



Jour	Horaire	Niveau	Lieu
Mercredi	15h00-16h00	Enfants 6-12 ans	FAREINS
Tarifs		Annuel	Réduit*
Cours Enfants 6 à 12 ans		180 €	-
+ adhésion association MaTiaoli :		+20 €	

La pratique du Tai Chi permet aux enfants de **développer souplesse, coordination, agilité, confiance et estime de soi**. C'est également un moyen sain de se débarrasser du stress mental et physique.

Les cours pour enfants proposent un travail dynamique autour des mouvements de la forme de Tai Chi style CHEN et exercices empruntés au Kung-Fu.

Une pédagogie ludique autour de la respiration et de la concentration ; connaissance de leur corps et maîtrise de l'esprit...

Le travail à deux (TuiShou) est également abordé, permettant d'acquérir la connaissance et le respect de soi et d'autrui.

Tél : 06.66.69.58.06

Lieux de pratique

Savigneux

Salle polyvalente
Le Bourg
01480 Savigneux

Thoissey

MJC de Thoissey
2 Rue de la Grande Mademoiselle
01140 Thoissey

Beauregard

Salle d'activités (derrière Mairie)
99 Rue Hector Berlioz
01480 Beauregard

Villefranche s/Saône

Centre Scolaire Notre-Dame
72 Rue des Jardiniers
69657 Villefranche s/Saône

Fareins

Monfray Sports (Z.A. Fareins)
Chemin des Granges
01480 Fareins

Cours d'essai GRATUIT !

Reprise des cours :
Lundi 12 Septembre 2011

Nombreux stages et conférences pendant l'année.

Renseignements & Inscriptions :

Tél. : 06 66 69 58 06

ou : 06 23 17 77 68

e-mail : contact@matiaoli.fr



Ming Tang

NOUVEAU ! Dès la rentrée de Septembre 2011, l'institut MingTang vous propose des formations en Médecine Traditionnelle Chinoise (acupuncture, TuiNa, pharmacopée, Qi Gong, TaiChi...) à LYON et ANNECY.

Modules sur quelques week-ends, formation complète sur 5 ans ou spécialisées, de nombreuses possibilités «à la carte» de vous former à cette médecine ancestrale !

www.medecinechinoise-mingtang.fr

MaTiaoli, Arts Traditionnels Chinois (Association Loi 1901)

saison
2011
2012



Tai Chi
Qi Gong
TuiNa



MaTiaoli
arts traditionnels chinois



Cours hebdomadaires
Adultes & Enfants



Tai Ji Quan & Qi Gong

Littéralement «boxe du faîte suprême», le **Tai Chi Chuan** est à la fois un *art martial interne, une technique de santé et un art de vivre*.

Pourtant, il est surtout pratiqué aujourd'hui comme une *discipline de détente et de (re)centrage*, basée sur des mouvements lents et codifiés.

Travail à la fois *souple et dynamique*, il évoque à la fois une danse lente et un combat au ralenti.

Sa pratique *améliore les fonctions vitales* et permet, petit à petit, d'expérimenter la circulation énergétique à l'intérieur du corps.

Le style enseigné est le style CHEN traditionnel.

Jour	Horaire	Niveau	Lieu
Lundi	19h30-21h00	Tous niveaux	SAVIGNEUX
Mardi	09h15-10h45	Tous niveaux	BEAUREGARD
Mercredi	19h30-21h00	Tous niveaux	THOISSEY
Jeudi	19h00-20h30	Tous niveaux	FAREINS
Vendredi	18h15-19h15	Débutants	VILLEFRANCHE S/S
Vendredi	19h15-20h45	Avancés	VILLEFRANCHE S/S

Tarifs	Annuel	Réduit*
Cours illimités	300 €	255 €
1 cours MJC de Thoissey**	180 €	-
+ adhésion association MaTiaoli :	+20 €	

(*) Le tarif Réduit applicable pour : étudiants, couples (mariés ou PACS), familles (3 pers.) et chômeurs.
(**) : Les pratiquants inscrits au cours de Thoissey peuvent accéder uniquement au seul cours du Mercredi donné à la MJC. Pour participer aux autres cours, merci de nous contacter.

Qi Gong



Le Qi Gong, ou «travail du souffle», est une *pratique ancestrale* rattachée à la Médecine Traditionnelle Chinoise, reconnue pour ses *bienfaits sur la santé*. Ces cours sont composés d'exercices corporels (statiques ou dynamiques), et respiratoires, de visualisations mentales, de techniques d'acupressions permettant d'*entretenir une souplesse musculaire et articulaire, développer l'équilibre, la mémoire corporelle et préserver la santé*.

Jour	Horaire	Niveau	Lieu
Mardi	11h00-12h00	Seniors	BEAUREGARD
Mercredi	14h00-15h00	Tous niveaux	FAREINS

Tarifs	Annuel	Réduit*	Adhérents Tai Chi
Qi Gong / Qi Gong «Seniors»	280 €	240 €	150 €
+ adhésion association MaTiaoli :	+20 €		

ATTENTION : Le cours de Qi Gong «Seniors» est réservé aux 60 ans et plus.

Principales formes pratiquées :

- Qi Gong de Maître Zheng Xu Dong
- Qi Shi Qi Gong du Pr Leung KokYuen
- Yi Jin Jing
- Huit pièces de Brocart



Massage TuiNa* «Familial»

Faisant partie intégrante de la Médecine Traditionnelle Chinoise, le massage « tui nà » est l'une des pratiques les plus répandues en Chine, soit en tant que technique de relaxation dans les salons de massage, soit comme outil thérapeutique dans les hôpitaux.

Il permet *de drainer, de faire circuler l'énergie dans les méridiens, le sang dans les muscles*, entraînant un relâchement musculaire et une sensation d'apaisement du corps et de l'esprit.

Deux sessions de 3 stages de formation sont proposés dans l'année, ouverts à tous, permettant de s'initier aux principaux gestes du TuiNa de «bien-être», et d'aborder ses bases théoriques, dans le cadre d'un usage familial.

Le contenu des 3 stages étant différent, il est recommandé de participer aux 3 stages afin de profiter de la formation complète !

Tarif	
Stage 1 journée	50 €
Session formation complète - 3 jours	130 €

(*) Stages encadrés par un praticien en Médecine Traditionnelle Chinoise. Utilisation uniquement des gestes de relaxation/bien-être propres à la tradition du TUI NA, sans aucune finalité médicale.