

# Informations pratiques

## Lieux de pratique

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

**Fareins**  
Complexe Montfray Sports  
(Z.A. Fareins)  
Chemin des Granges  
01480 Fareins

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

## Enseignants :

**VINCENT MEUNIER**, Disciple de Maître Zheng Xu Dong (19ème génération de Tai Chi style Chen traditionnel) et praticien certifié en Médecine Traditionnelle Chinoise.

**XAVIER BURNICHON**, Enseignant et pratiquant de Tai Chi style Chen, Ostéopathe et kinésithérapeute.

**THIERRY BUISSON**, 2<sup>ème</sup> Dan de Boxe Chinoise, Instructeur Fédéral Européen et enseignant de Qi Gong.

**LAURENCE SOUMABERE**, Enseignante de Qi Gong, pratiquante de Tai Chi style Chen et Naturopathe.

## Renseignements & Inscriptions

- Site web : [www.matiaoli.fr](http://www.matiaoli.fr)
- Tél. : 06 23 17 77 68
- e-mail : [contact@matiaoli.fr](mailto:contact@matiaoli.fr)

## Portes Ouvertes (Inscriptions & renseignements) :

- **VILLEFRANCHE / Centre Scolaire Notre-Dame :** Lundi 05 Septembre 2022 de 19h à 20h15
- **FAREINS / Complexe Montfray Sports :** Mardi 06 Septembre 2022 de 19h à 20h15
- **Reprise des cours :** Lundi 12 Septembre 2022

COURS D'ESSAI GRATUIT !



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

Rejoignez-vous sur Facebook !



Ne pas jeter sur la voie publique. Merci.

**Matiaoli**  
arts traditionnels chinois



# TAICHI QI GONG



Cours hebdomadaires  
& Activités mensuelles

Saison 2022-2023

## Tai Chi Chuan

Créé en Chine au XVII<sup>ème</sup> s. par Maître CHEN Wang-Ting, le **Tai Chi Chuan**, littéralement « boxe du faite suprême », est à la fois un **art martial interne, une technique de santé et un art de vivre**.

Il s'inspire des différents arts martiaux chinois, en y intégrant la philosophie taoïste (principe du Yin et du Yang) et les théories de la **Médecine Traditionnelle Chinoise**.



## Quels bienfaits ?

La pratique du Tai Chi ne nécessite pas d'aptitudes physiques particulières. Tout un chacun peut tenter l'expérience de cet art aux mouvements lents, souples et harmonieux.

Les **bienfaits de cette discipline sont multiples** et peuvent agir à différents niveaux selon le degré de pratique et le temps que l'on y consacre

### Sur le corps

- **Amélioration de la souplesse** grâce aux étirements progressifs des tendons ;
- **Maintien de la flexibilité et de l'amplitude articulaire** ;
- **Tonification musculaire** profonde ;
- **Relâchement des tensions musculaires** (dos, cervicales, ...) ;
- Travail sur la posture et **l'équilibre**.

### Sur l'esprit

- **Meilleure gestion du stress** L'état de concentration que demande la précision des gestes va permettre de laisser les préoccupations, les pensées, favorisant ainsi la détente de l'esprit et le calme intérieur ;
- **Relaxation et détente** ;
- **Amélioration de la concentration et de la mémoire**.

### Sur la santé

- Amélioration de la circulation sanguine et lymphatique ;
- Renforcement du système immunitaire.

Le style enseigné est le **CHEN traditionnel**.

EN PRATIQUE : Travail à la fois **souple et dynamique**, le Tai Ji Quan se caractérise par des mouvements codifiés d'origine martiale effectués avec une lenteur et une grâce cachant aux yeux du novice l'efficacité en combat des pratiquants.

Bien qu'étant à l'origine réputé pour son efficacité étonnante en self-défense, il est aujourd'hui essentiellement pratiqué en Chine comme une **gymnastique de santé et de longévité** propre à **améliorer les capacités naturelles de chacun** grâce à un travail harmonieux basé sur la libre circulation de l'énergie (Qi).

## Qi Gong

Littéralement « travail de l'énergie », le **Qi Gong** est un **ensemble de techniques de gymnastique chinoise** ancestrale. Il est considéré par la Médecine Traditionnelle Chinoise comme une pratique de longévité permettant d'améliorer la santé physique et psychique.

Il existe une grande variété d'exercices :

- *Mouvements généralement lents, ou enchaînements de mouvements plus ou moins dynamiques.*
- *Postures immobiles tenues un certain temps.*
- *Étirements et ondulations.*
- *Travail respiratoire.*
- *Exercices utilisant visualisations mentales.*

Le Qi Gong se différencie principalement du Tai Chi par la place prépondérante qu'il accorde à la maîtrise de « l'énergie vitale ».

En effet, le mot Qi, dans Qi Gong, désigne le flux énergétique omniprésent qui anime toute chose, et qui est l'un des concepts fondamentaux de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Gong voulant dire travail ou entraînement, le Qi Gong est une pratique qui consiste à entraîner le Qi, c'est-à-dire le mobiliser, le renforcer, l'accroître, l'épurer, l'équilibrer et le faire circuler harmonieusement dans le corps et l'esprit.

## Quels bienfaits ?

### Préventif

- Améliorer la **souplesse musculaire**, la détente **ostéo-articulaire** ;
- Outil de **relaxation**, meilleure gestion du stress et de l'équilibre psychosomatique ;
- **Meilleure vitalité**, prévention des maladies, entretien de la mémoire et meilleur sommeil.

### Curatif

- **Améliorer la santé** des personnes souffrant, entre autres, de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, d'insomnie, d'arthrose, de déficit oculaire, de diabète, de paralysie, de maladies dégénératives, de déficit profond de l'immunité, d'asthme...

### Développement personnel

- Moduler la réponse émotionnelle et **l'adaptation au stress psycho-émotionnel** ou affectif ;
- Favoriser la **mémorisation**, la concentration.
- Favoriser le développement de certaines qualités, comme le **calme, la sérénité et le lâcher-prise**.

### Principales formes pratiquées :

- Qi Gong de Maître Zheng Xu Dong
- Qi Shi Qi Gong du Pr Leung Kok Yuen
- Traité de transformation des Tendons (Yi Jin Jing)
- Huit pièces de Brocart (Ba Duan Jin)

## Horaire

Jour	Horaire	Lieu
Mardi	11h00-12h00	BEAUREGARD

## Tarifs

	Annuel	Réduit*
Qi Gong	280 €	240 €
+ adhésion		+ 25 €

(\*Le tarif Réduit applicable pour : couples (mariés ou PACS), familles (3 pers.).



# Tai Chi Chuan

## L'Art martial ancestral !

Les cours de Tai Chi Chuan « Traditionnel » durent 1h30 et proposent la pratique de la **forme ancienne traditionnelle (LaoJia DiYi Lu) en 74 mouvements du Tai Chi style Chen.**

Is débutent par 15-30 min de travail de base fondamental (JI BEN GONG ou QI GONG). La pratique des JI BEN GONG et QI GONG permettent d'accentuer le travail sur certains aspects : enracinement, respiration, perception et compréhension du Qi...

Le reste du cours est consacré au Tai Ji Quan et au travail de « forme » ayant pour objectifs l'apprentissage des mouvements, la recherche du centrage, le développement de la conscience corporelle, et la mobilisation de l'énergie vitale (Qi).

Le travail avec partenaire est également abordé régulièrement afin de développer le ressenti et améliorer la compréhension martiales des mouvements.



### Quels bienfaits ?

- Meilleure souplesse articulaire
- Meilleure souplesse des tendons
- Renforcement musculaire
- Meilleur équilibre
- Meilleurs réflexes
- Meilleure perception de son corps
- Meilleure gestion du stress
- Meilleure maîtrise de soi
- Renforce l'énergie vitale

### Horaires

Jour	Horaire	Niveau	Lieu
Lundi	19h15-20h45	Débutants	VILLEFRANCHE
Mardi	09h15-10h45	Débutants	BEAUREGARD
Mardi	19h15-20h45	Intermédiaires	FAREINS

L'abonnement annuel inclut l'accès illimité à l'ensemble des cours enregistrés dans l'Espace Vidéos.

### Tarifs

	Annuel	Réduit*
Abo. annuel   1 cours	290 €	250 €
Abo. annuel   Cours illimités	330 €	280 €
+ adhésion asso. obligatoire	+ 25 €	

\*Le tarif Réduit applicable pour : couples (mariés ou PACS), familles (3 pers.), étudiants.

# Cours Vidéos

## Apprendre le Tai Chi et le Qi Gong de chez soi !

Vous souhaitez découvrir le Tai Chi et le Qi Gong mais n'avez pas la possibilité de suivre nos cours hebdomadaires ?

Nous vous proposons de profiter des cours en vidéos !

**Accédez à tous les cours hebdomadaires filmés puis mis en ligne sur notre site Internet dans notre Espace Vidéos.**



Vous avez alors la possibilité de les visionner quand vous le souhaitez et autant de fois que vous le voulez !

Les vidéos des cours sont accessibles entre 24 et 72h après le cours présentiel.

Le forfait vidéos vous donne accès en illimité à l'ensemble des cours de Tai Chi ET de Qi Gong, soit plus de 60 vidéos par an !

Chaque cours vidéo dure entre 40 min et 1h15.

**Vous apprenez ainsi à votre rythme, sans stress et sans contraintes horaires !**

### Tarif

	Annuel
Forfait annuel « Espace Vidéos » Tai Chi & Qi Gong   Illimité Plus de 60 cours vidéos !	150 €

Nous portons votre attention sur le fait que l'apprentissage du Tai Chi Chuan nécessite une bonne assiduité aux cours, et une grande régularité dans la pratique.

Les 3 clefs du Tai Chi :

**PATIENCE**  
**PERSÉVÉRANCE**  
**HUMILITÉ**

septembre à juin



# Tui Shou

## & Applications martiales

Le **Tui Shou** est une technique de travail à deux, signifiant « pousser mains », qui permet, sous la forme d'un jeu et par l'écoute attentive de l'autre, de développer un instinct de défense et de corriger ses propres défauts. Il est abordé pendant les cours comme une pratique ludique en faisant un outil efficace pour perfectionner sa pratique de la forme « seule » (LaoJia).

*Utilisation de la douceur et la détente pour faciliter l'écoute de l'autre, afin de ressentir, prévoir, suivre, anticiper ses mouvements ;  
Utilisation de la force de l'autre contre lui, sans s'opposer directement à cette force ;  
Utilisation des 8 techniques (BA MEN) ;  
Déplacements à pas fixes, à pas mobiles, enchaînement codifié.*

Cours accessible aux débutants.

Différentes étapes et exercices pédagogiques permettent ainsi de conduire graduellement l'étudiant à la pratique du combat libre « sanshou » :

Jour	Horaire	Lieu
Samedi	14h00-16h00	FAREINS

### Tarifs

Cycle 10 cours ..... 180 €

# Épée du Tai Chi

Faisant partie intégrante de la tradition du Tai Ji Quan, l'épée est la plus connue des armes du Taiji, notamment en raison de son esthétisme. Ce cours mensuel de 2h vous propose d'**aborder le TaoLu en 49 mouvements**, qui présente un travail technique et physique demandant souplesse et précision, complémentaire de la pratique de la forme à mains nues.

Novembre à Mars



### Tarifs

Cycle 5 cours ..... 100 €

Jour	Horaire	Lieu
Vendredi	18h30-20h30	VILLEFRANCHE

# Activités mensuelles

## Soirées YangShengFa

Selon la Médecine Traditionnelle Chinoise, « Yang Sheng Fa » signifie « **Principes pour nourrir la vie** ».

Lors de 3 soirées thématiques, nous aborderons des notions d'hygiène de vie propres à la tradition médicale chinoise, tant sur un plan théorique que pratique.



Jour	Horaire	Lieu
Vendredi	18h30-20h30	VILLEFRANCHE S/S

### Tarifs

1 soirée ..... 20 €

### Programme

Date	Thème
Vendredi 10 Mars 2023	Dietétique du Tao - De la cuisson à l'assiette (théorie)
Vendredi 07 Avril 2023	Les Émotions selon la Médecine Chinoise (théorie)
Vendredi 05 Mai 2023	Stretching postural (pratique)

**ATTENTION !** Les soirées mensuelles ne pourront avoir lieu qu'à partir de 5 participants / session. Merci de nous contacter en cas d'absence. Une session pourra être annulée sans préavis si le nombre de personnes présentes est inférieur au minimum requis. Les lieux et dates des cours sont indiquées à titre indicatif et susceptibles d'être modifiés.