



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

+ adhésion	Qi Gong	270 €	230 €	80 €
	Annuel	Réduit	Tai Chi	Adhérents

Jour	Horaires	Lieu
Mardi	11h00-12h00	BEAUREGARD

Horaires

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.

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

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 onduations.
 • Travail respiratoire.
 • Exercices utilisant visualisations mentales.

Qi Gong

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, 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 Koh Yuen
 - Traitée de transformation des Tendons (Yi Jin Jing)
 - Huit pièces de Brocart (Ba Duan Jin)

Le style enseigné est le CHEN traditionnel.

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

Sur la santé

- *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 l'esprit

- *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 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.

Quels bienfaits ?

Tai Chi Chuan

Créé en Chine au XVIII^{ème} s. par Maître CHEN Wang-Ting, le **Tai Chi Chuan**, littéralement « boxe du faite suprême », est à la fois un **art de vivre**, **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**.



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

Renseignements & Inscriptions

- Site web : www.matiaoli.fr
- Tél. : **06 23 17 77 68**
- e-mail : contact@matiaoli.fr

• Cours animés par Vincent Meunier, Disciple de Maître Zheng Xu Dong (19ème génération de Tai Chi style Chen traditionnel) et praticien certifié en Médecine Traditionnelle Chinoise.

Cours d'essai GRATUIT !

- Journées Portes Ouvertes**
- **VILLEFRANCHE / Centre Scolaire Notre-Dame : Lundi 10 Septembre 2018 de 19h à 20h15**
 - **FAREINS / Complexe Montfray Sports : Jeudi 13 Septembre 2018 de 18h30 à 20h15**
 - **Reprise des cours : Lundi 17 Septembre 2018**

www.matiaoli.fr

Matiaoli
 arts traditionnels chinois

TAICHI QI GONG



Cours hebdomadaires & Activités mensuelles

Saison 2018-2019

Tai Chi Santé

Qi Gong

Le bien-être avant tout !

A l'image du Tai Chi pratiqué dans les parcs en Chine, les cours de **Tai Chi « Santé »** se focalisent exclusivement sur le **travail corporel et prophylactique** de cette pratique.

Ces cours se déroulent le **Lundi** de 19h15 à 20h30 à VILLEFRANCHE (Centre Scolaire Notre-Dame) et le **Jeudi** de 18h30 à 19h45 à FAREINS (Complexe Montfray Sport).

Chaque séance dure 1h15 et propose la pratique de la **forme simplifiée en 8 mouvements du Tai Chi style Chen**, combinée à **des exercices variés de Qi Gong, d'automassages (Do-In) et d'exercices relaxants**, pour des moments uniques de détente et de bien-être.



Quels bienfaits ?

- Meilleure souplesse et tonus musculaire
- Meilleur équilibre
- Meilleure concentration
- Meilleure perception de son corps
- Meilleure gestion du stress
- Prévention des maladies
- Renforce l'énergie vitale
- Apaise l'esprit

Horaires

Jour	Horaire	Lieu
Lundi	19h15-20h30	VILLEFRANCHE S/S
Jeudi	18h30-19h45	FAREINS

Tarifs

	Annuel	Réduit*
Abonnement annuel 1 cours	280 €	240 €
Abonnement annuel 2 cours	310 €	260 €
Abonnement 1 trimestre	100 €	80 €
+ adhésion asso. obligatoire	+ 25 €	

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

Tai Chi Traditionnel

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**.

Ils 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
Mardi	09h15-10h45	Débutants + Confirmés	BEAUREGARD
Mardi	19h15-20h45	Confirmés	FAREINS
Jeudi	19h45-21h15	Débutants	FAREINS

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

Tarifs

	Annuel	Réduit*
Abonnement annuel 1 cours	280 €	240 €
Abonnement annuel 2 cours	310 €	260 €
+ adhésion asso. obligatoire	+ 25 €	

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

Les 3 clefs du Tai Chi :

PATIENCE
PERSÉVÉRANCE
HUMILITÉ

Ateliers mensuels

Dates

Voir site Internet

Tai Chi | Dimanche matin

Pour tous !

Les **ateliers mensuels de Tai Chi** s'adressent :

- Aux personnes n'ayant pas la possibilité de se rendre aux cours hebdomadaires ;
- Aux adhérents souhaitant approfondir ou revoir certains aspects leur pratique .

Ils offrent un cadre de pratique plus confortable que les cours du soir, car sur un temps suffisamment long et occasionnant moins de déplacements, et permettent de développer une pratique régulière grâce à un suivi et des corrections personnalisées.

Chaque session vous donnera les outils nécessaires à la construction de votre pratique personnelle.

Octobre à Juin



Tarifs

9 Matinées	190 €
1 Matinée	25 €
+ adhésion asso. **	+ 25 €

** Adhésion obligatoire à partir de 4 matinées.

Jour	Horaire	Lieu
Dimanche	09h30-12h30	FAREINS

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.

Cours accessible aux débutants.

Octobre à Juin



Tarifs

Cycle 9 cours	140 €
1 cours seul	20 €

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

Cycle Nei Gong

L'objectif du cycle **Nei Gong** est de transmettre les clefs de la dynamique interne du Tai Chi traditionnel.

Le cœur de l'enseignement portera non seulement sur le fondement de toute pratique interne, « l'Intention », mais aussi et surtout sur : où, quand et comment l'utiliser ; et de quelle façon développer le sens proprioceptif afin d'agir en retour sur le corps et le « Qi ».

Nous aborderons le travail autour du DAN TIAN (Foyer énergétique) et du point MING MEN (Porte de la Vie), clefs essentielles de la compréhension des arts énergétiques.

Octobre à Janvier



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

Tarifs

Cycle 4 soirées 80 €

Cycle 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).

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

- 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.

Février à Juin



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

Tarifs

Cycle 5 soirées 100 €