

contact :

contact@ecarterlesnuages.fr

<https://www.ecarterlesnuages.fr>



RETROUVEZ-NOUS SUR FACEBOOK :

[https://www.facebook.com/
ecarterlesnuages/](https://www.facebook.com/ecarterlesnuages/)



Les cours

Taiji Gong pour la santé

À LABASTIDE St GEORGES
(salle des fêtes, le JEUDI à
18H30)

Cours d'essai gratuit
Débutants bienvenus
Pratique accessible à tous

ÉCARTER LES NUAGES POUR VOIR LE SOLEIL

T a i j i G o n g
p o u r l a s a n t é
Arts martiaux et énergétiques chinois
École Wudang



Cultiver le mouvement,
nourrir le vivant



Le *Taiji Gong* (*Qi Gong* de *Wudang*)

« **cultiver les fondements** »



Le Taiji Gong est une pratique issue des principes du Taiji Quan et du Qi Gong de Wudang (Cinq Animaux, Huit Brocards). Accessible à tous, il développe l'équilibre, la mobilité, la respiration et la conscience du corps grâce à des mouvements simples, fluides et harmonieux.

Particulièrement destiné aux personnes souhaitant préserver ou retrouver leurs capacités physiques, il favorise une meilleure aisance dans les gestes du quotidien et un bien-être durable.

Notre pratique comprend :

- les Ji Ben Gong : équilibre, coordination, mobilité et renforcement des jambes ;
- un travail du souffle, du relâchement et de la posture ;
- des exercices issus du Taiji Quan et du Qi Gong de Wudang, pour cultiver la vitalité et la qualité du mouvement.



- Mobiliser le corps
- Respirer et retrouver le calme
- Cultiver équilibre et vitalité

L'enseignement est assuré
par

Jean-Luc Derrien

Professeur de Taiji Quan

- CQP MAM AMCI
- CN 3ème duan
- Moniteur fédéral
FFAEMC
- Moniteur fédéral Sport-
Santé FSCF



Club affilié à la
Fédération française
des Arts Énergétiques
et martiaux chinois

