

Lorsque tu bouges, glisse comme l'eau du fleuve  
Lorsque tu te tiens immobile, imite la montagne  
Dans la mobilité, trouve l'immobilité  
Et dans l'avancée trouve le recul  
Enfin dans l'immobilité, trouve la mobilité...



### Horaires et lieux de pratique :



- 🕒 Lundi de 19h00 à 22h00 - Leudeville
- 🕒 Mardi de 19h00 à 22h00 – St-Vrain
- 🕒 Jeudi de 20h à 22h – St-Vrain
- 🕒 Possibilité de s'entraîner entre adhérents les vendredi soir de 19h30 à 22h00 – St-Vrain

# Saison 2024 - 2025

# Bienvenue

*Tai Chi Club 91  
Leudeville / Saint Vrain*

*Tai Chi Chuan et Qi Gong... la méditation en mouvement*

## **TAI CHI CHUAN & CHI GONG**

- 🕒 Gymnastique de santé
- 🕒 Relaxation dans le mouvement
- 🕒 Détente nerveuse et musculaire
- 🕒 Souplesse des articulations
- 🕒 Entretien de la mémoire et de la respiration



## 🕒 FONCTIONNEMENT ET COURS

Toute l'équipe du Tai Chi Club vous souhaite  
une excellente saison 2024-2025

**30 cours vous sont proposés par saison  
hors périodes de vacances scolaires.**

Les **COURS** de **LEUDEVILLE** ont lieu dans la salle des Fêtes située Grande Rue, le lundi exclusivement. Ceux de **SAINT-VRAIN**, le mardi le jeudi et le vendredi, ont lieu dans la salle Jean-Loup Chrétien située rue de la Croix Blanche. Vous découvrirez l'agenda des cours de la saison sur le site internet du Club. Un **entraînement libre** sans le professeur a lieu chaque vendredi de 19h30 à 21h30, hors vacances scolaires, tous niveaux confondus, dans la salle de Saint-Vrain.

**NIVEAUX** : les personnes qui n'ont jamais pratiqué le Tai Chi Chuan ou le Chi Gong, ainsi que celles ayant une expérience d'un autre art martial, commencent par le niveau « débutant ». Dans le cas contraire, un entretien sera nécessaire avec le professeur.

Les **STATUTS** de l'association sont consultables sur simple demande. Il est demandé à chacun des adhérents de prendre connaissance du **règlement intérieur** et de le signer en même temps que son bulletin d'inscription.



## 🕒 STAGES DE FIN DE SAISON

Un stage résidentiel de trois jours est organisé en mai pour une trentaine de personnes dans un cadre champêtre et arboré favorisant la détente et le bien-être. Lionel propose de vivre des moments inoubliables où pratique, mais aussi détente, partage, convivialité sont au rendez-vous.

Des stages en plein air d'une journée ou d'une demi-journée sont organisés sous la forme d'un circuit itinérant en forêt, dans le massif de Fontainebleau. La pratique à lieu dans des espaces calmes et sauvages, propices à la détente et au ressourcement.



## 🕒 FÊTE DE FIN DE SAISON

L'ensemble des adhérents du Club se retrouve pour fêter la fin de saison autour d'un grand buffet de l'amitié.

## 🕒 ANIMATION DU TAI CHI CLUB

Le Tai Chi Club vous propose tout au long de la saison sportive des animations qui enrichissent notre activité et la vie du groupe. Elles sont menées par de généreux bénévoles. C'est une vertu que le club entend défendre et faire vivre, chaque adhérent pouvant à un moment ou à un autre de la saison apporter sa pierre à l'édifice.

## 🕒 BIBLIOTHEQUE

Le Tai Chi Club tient à votre disposition un certain nombre d'ouvrages sur le Tai Chi Chuan, le Chi Gong, la Médecine Traditionnelle Chinoise, qui complètent le cours. Ces livres peuvent être empruntés gratuitement par chaque adhérent pour une durée de quatre semaines. Vous trouverez les modalités de fonctionnement de la Bibliothèque, les dates des soirées bibliothèque ainsi que la liste des livres sur le site internet du Club.

## 🕒 NOUVEL AN CHINOIS

Ouverte aux familles et aux amis, notre fête annuelle des festivités de l'an chinois a lieu sur un weekend, à la charnière des mois de janvier et février. C'est un moment fort du club, de joie, de démonstration et de partage, autour d'un buffet composé des plats sucrés/salés cuisinés par les adhérents. Auparavant dans la journée, un stage est traditionnellement proposé aux adhérents, parfois accompagné de projections de films ou de la tenue d'une conférence, le tout animé par le professeur.

## 🕒 ATELIER « LECTURE DE MOUVEMENTS »

Cet atelier est un stage d'une durée de 2h30 sur l'analyse des mouvements Tai Chi Chuan et Chi Gong, à l'aide d'exercices techniques permettant d'aiguiser la capacité à lire le mouvement du corps dans sa manière d'ajuster sa posture : enracinement et stabilité, assise et centration, verticalité et mouvement tournant, rondeur et spirales, équilibre et déplacement... Il n'y a pas de niveau de pratique pré-requis, les débutants peuvent y participer. Cet apprentissage se conclut par le visionnage de pratiquants filmés en vidéo, ou chacun est amené à proposer son analyse de lecture au vu des exercices techniques expérimentés tout au long de l'atelier.

## 🕒 CHI GONG

Le Chi Gong est une pratique de santé issue de la médecine traditionnelle chinoise. La gestuelle facilite la circulation du chi (énergie) dans un réseau de méridiens, et améliorer ainsi les fonctions vitales des organes et viscères, en fonction des saisons de l'année. Etirements de méridiens. Respirations. Calme du mental. Automassage et digito-pression. Vitalité. Pas ou peu de déplacement de pieds sauf pour les gestuelles animales.

## 🕒 MEDITATION

La Méditation de pleine conscience permet d'ancrer plus encore les bienfaits des mouvements de Tai Chi ou de Chi Gong : s'allonger, se laisser guider et se reconnecter avec son corps en portant son attention sur l'instant présent. Il suffit de quelques minutes pour développer davantage le calme profond et durable. « Quand le stress nous asphyxie, nous sommes comme la montagne encerclée de nuages. Méditer, c'est laisser le vent dégager le ciel et révéler l'azur ».



## 🕒 TAI CHI CHUAN

Le Tai Chi Chuan puise ses racines dans les arts martiaux chinois et dans les techniques de visualisation de la circulation de l'énergie au sein du corps (Chi Gong). Basé sur la pratique d'une chorégraphie, la gestuelle met l'accent avec douceur (le Yin) sur le développement de la respiration, sur l'équilibre du geste, sa coordination, sa souplesse, et réactive le circuit de l'énergie qui est en chacun de nous. Idéal pour une remise en forme en profondeur, une stimulation du système immunitaire et une réelle détente nerveuse. A terme la vitalité devient puissante, profonde, souple et élastique (le Yang), et non plus nerveuse.

## 📍 LES SITES INTERNET

Site Tai Chi Club : <http://taichiclub91.fr>

Site Professeur : <http://afdt.chez-alice.fr>

## 📍 LES CONTACTS

Adresse Facebook du Club : [taichiclub91@gmail.com](mailto:taichiclub91@gmail.com)

Adresse mail du Club : [taichiclub91@gmail.com](mailto:taichiclub91@gmail.com)

Téléphone du Club et du Professeur : 06 13 63 30 90



Tous les cours sont assurés par Lionel SEITE  
Professeur diplômé d'Etat de Tai Chi Chuan

Le Tai Chi Club demande à ses adhérents de ne pas utiliser directement le carnet d'adresse du Club à des fins de publicité quelconque (informations diverses, proposition de services, etc...). Une fois votre proposition d'information, de publicité, communiquée et soumise à la validation du Conseil d'Administration du Club, celui-ci en organisera la diffusion (cf. article 3 du règlement intérieur et 6.3 des statuts)



Lionel, **notre prof**



Membres de **l'équipe animatrice** :

Christine LAVOITTE – Présidente, Véronique DESTOMBES – Trésorière,  
Béatrice ROIX et Dominique MONOD – Secrétaires, Patrick HELIAS –  
Photographe ainsi que tous les bénévoles.