

# Qu'est-ce que le Tai Chi et le Qi Gong ?

Le Tai Chi Chuan et le Qi Gong sont aujourd'hui des **gymnastiques énergétiques douces** sous forme d'enchaînements lents et d'exercices précis qui apportent **détente, forme et bien-être**.

Ils apportent aussi la maîtrise de la **respiration, de l'équilibre et de la mémoire**.

Le **Tai Chi Chuan** ou **Tai Ji Quan** est à l'origine un art martial basé sur la pensée traditionnelle chinoise et la recherche de l'équilibre énergétique (principe de l'alternance du Yin et du Yang).

Le **Qi Gong** est un ensemble de mouvements favorisant la maîtrise de l'énergie vitale.



L'association **YUN SHOU** propose différents cours ouverts à toutes et à tous, accessibles à tous les âges et qui conviendront à ceux qui cherchent à entretenir leur santé et leur souplesse physique, avec des ateliers de maniement des armes : bâton, épée, éventail, ...



**2023-2024**

## Tai Chi Chuan Qi Gong

*Plus de 20 ans  
d'existence à  
Thouaré-sur-Loire*



# COTISATIONS

## Adhésion Tai Ji Quan

- 100€ le 1er trimestre
- 60€ le 2ème et 3ème  
soit 220€ l'année

## Adhésion Qi Gong

- 65€ le 1er trimestre
- 45€ le 2ème et 3ème  
soit 155€ l'année

## Adhésion Self-Défense

- 100€ le 1er trimestre
- 60€ le 2ème et 3ème  
soit 220€ l'année

Un **certificat médical** (valide pendant 3 ans) et une **photo** devront être fournis lors de l'inscription.

## **Inscription samedi 2 septembre**

9h-13h au Parc des Sports de Thouaré

Début des cours le **13 septembre**

Fin des cours le 6 Juillet 2024

# Cours d'essai gratuits !

## COURS

**Mercredi** : Salle l'Ouche Jolie  
10h15 à 11h15 : **Qi Gong**  
avec option **Tai Ji Quan** de  
11h15 à 11h45

**Mercredi** : Salle Homberg  
17h45 à 18h45 : **Qi Gong**  
19h00 à 20h30 : **Tai Ji Quan**

**Jeudi** : Salle Point du jour  
13h30 à 14h30 : **Qi Gong**

**Vendredi** : Salle L'Ouche Jolie  
**17h30 à 19h : Self-Défense**

**Samedi** : Salle L'Ouche Jolie  
9h00 à 10h30 : **Tai Ji Quan**  
Confirmés  
  
10h30 à 12h00 : **Tai Ji Quan**  
Débutants

*Salles l'Ouche Jolie et Point du jour à  
La Morvandièrre au 23 rue de Mauves*

*Salle Homberg située rue de Homberg*

# CONTACTS

**Nicolas Bourlès** - *Président*  
07.68.54.71.76

**Joël Peigné** - *Trésorier*  
06.47.40.15.80

**Philippe Mozet** - *Secrétaire*  
06.20.44.41.89  
[philippemozet@sfr.fr](mailto:philippemozet@sfr.fr)  
[yunshou@free.fr](mailto:yunshou@free.fr)

## Site web

<http://yunshou.free.fr>

**Agnès, Fabrice et Jean-Pierre**, enseignants diplômés, dispensent les cours en s'appuyant sur leurs propres expertises ou celles acquises auprès de grands maîtres.

**Association YUN SHOU  
Thouaré-sur-Loire**