



- SANTÉ VOUS BIEN # 2 -

JUILLET / AOÛT 2019

(1 juillet au 31 août)

Cette été, offrez-vous des moments de bien-être et de plénitude.
En pleine nature.

LA RANDO QI ZEN.

Le pack sérénité.

Randonnée + Qi Gong + Taichi Chuan + Respiration vitale.

LES ACTIVITÉS.

TAIJI GONG.

Zhan Zhuang Gong, Ba Duan Jin, Xi Xi Ru.

TAICHI CHUAN À MAINS NUES.

Style Chen, style Wu.

TAICHI CHUAN AVEC ARMES.

Éventail, épée, balle.



NUNCHAKU.

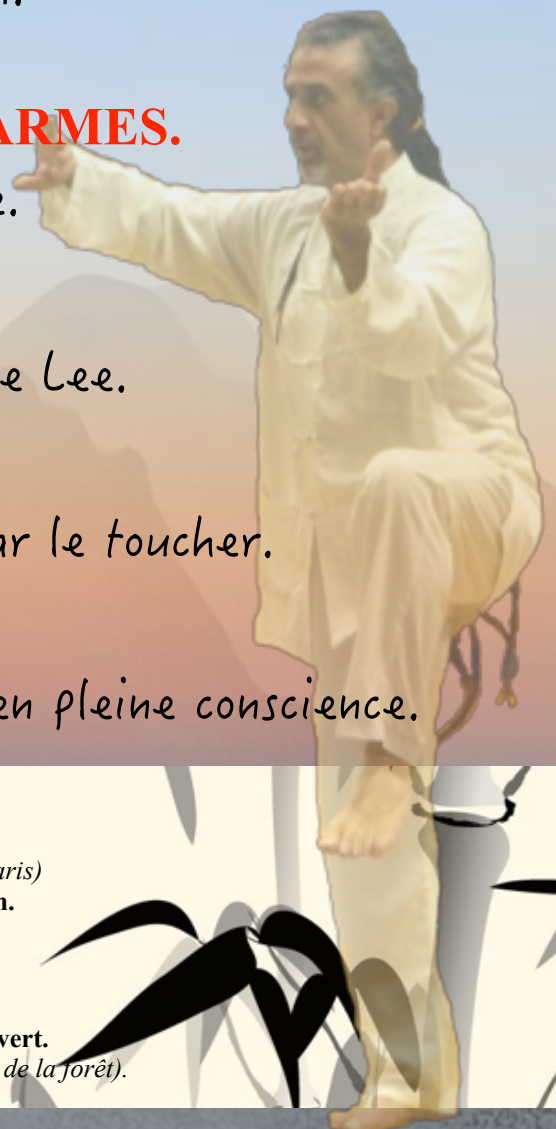
Maîtriser l'arme de Bruce Lee.

TUISHOU.

Apprendre à voir et entendre par le toucher.

MÉDITATION.

Regarder ses pensées, et ses émotions en pleine conscience.



Patrick Grondin.

Professeur de Taichi Chuan.

- Diplômé de l'Institut du Quimétao. (Paris)

- Mon Maître : Le Docteur Jian LiuJun.

- 30 ans de pratique d'arts martiaux.

- Ceinture noire de Karaté Shotokan.

Guide Pays.

Certificat de spécialisation en Tourisme vert.

(Ministère de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de la forêt).



TAIJI
MELODIES

太
极
拳

06.83.57.40.27

06 83 57 40 27

L'HARMONIE.

PAR LE MOUVEMENT ET LA CIRCULATION ÉNERGÉTIQUE.

J'ai à coeur de partager avec vous, et la joie de vous faire découvrir les bijoux des arts internes chinois, dans la tranquillité et le calme du Tournugeois. La terre des Éduens offre un cadre idéal pour vous ressourcer dans les meilleures conditions. Entre gastronomie, richesse du patrimoine, tourisme vert et activités bien-être, quoi de mieux pour trouver la paix, la sérénité du corps et de l'esprit.

CES ACTIVITÉS JOUENT UN RÔLE PRÉVENTIF SUR LES MALADIES, ET PERMET DE SE MAINTENIR EN BONNE SANTÉ.

Pour cet été.

- Vous recherchez une activité originale ?
- Vous souhaitez prendre soin de vous ?
- Vous êtes en quête d'une pratique de santé ?

Je vous attends au :

06.83.57.40.27

taijmelodies@free.fr

Pour plus de renseignements.

POUR QUI ?

Séniors, sportifs, familles, associations.....

Mes activités sont adaptées à la condition physique de chacun.

COMMENT ?

Cours privé, collectif...

OÙ ?

Tournus, Cluny, Mâcon, Chalon, Louhans, chez vous.

Taichi chuanement.



TAIJI
MELODIES

LE TAIJI GONG.

Soin & prévention.

Thérapie psycho-corporelle et énergétique.

Apporte de la stabilité :

- Physique - Émotionnelle - Spirituelle.

Les positions sont statiques :

- Debout - Assis - Allongées.

Exercices.

- Respiratoires - D'ancrages - D'équilibres...

Un formidable outil :

Pour évoluer, se libérer, et se comprendre.

LE TAICHI A MAINS NUES.

Harmoniser les 3 trésors.

Style Wu.

Ce style de Taichi chuan est doux.

- Ses mouvements sont légers, agiles et arrondis.
- Ses pas sont courts, et ses positions hautes.

Style Chen.

Ce style de Taichi allie souplesse et fermeté.

- Ses mouvements sont fluides et explosifs.

- Ses pas sont amples et ses positions sont hautes et basses.

Particularités : *Il y a des sauts, et des coups de pieds à maîtriser.*

L'ÉVENTAIL DU TAICHI.

(Simple/ Double)

L'énergie de la grâce.

- Tonifie tous les méridiens du corps.
- Améliore la circulation énergétique.

Son caractère tonifiant est connu pour diffuser la vigueur et la joie.

L'ÉPÉE DU TAICHI.

L'épée l'arme de paix.

- Coupe l'illusion.
- Élimine l'envie.
- Tranche la convoitise.

La pratique de l'épée est subtil et élusif.

LA BALLE DU TAICHI.

Un outil pour le tuishou.

- Offre un travail de gainage dynamique.
- Assoupli la taille.

- Renforce les muscles :
de l'abdomen, du thorax, des épaules.

Le poids de la balle : 1,5 Kg.

LE NUNCHAKU.

Ludique, agréable et sans danger.

- Développe les réflexes, la mémoire.
- Permet de s'orienter dans l'espace, de travailler les pivots, et la coordination.
- Stimule la créativité.

Soignez la beauté de vos gestes avec le maniement du Nunchaku.

LA MÉDITATION.

Pour muscler son cerveau.

Souvenez-vous que la méditation.

Ne vous impose rien.

Si vous souhaitez, vous libérer de votre souffrance.

Entrenez votre esprit !

- Pour trouver la stabilité dans votre vie.
- Pour gérer habilement vos problèmes quotidiens, votre souffrance, votre douleur...

LE TUISHOU.

L'art du toucher à l'école de la justesse.

Pour soi et pour les autres.

Taichi qui se pratique à deux.

- Pour communiquer avec le partenaire.
- Pour sentir l'équilibre du Yin et du Yang.
- Pour augmenter l'efficacité martiale.

Le tuishou se travaille.

En lenteur, en subtilité, pour apprendre à voir et à entendre par le toucher.