



## Taiji quan (taichi chuan)

2020/2021

### A.R.A.M.I.S.

Association de recherche en Arts Martiaux Internes en Sarthe

- \* agréée Jeunesse et Sports
- \* moniteurs diplômés
- \* créée en 1980
- \* fondatrice et animatrice des Rencontres Jasnières.
- \* membre de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan
- \* adhérente à la Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois - FAEMC.

### Enseignants

Debarnot Philippe, Girard Isabelle, Léclaircie Michel, Mellot Anne-Marie, Poncin-Epaillard Fabienne, Vaumoron Sébastien.

Association loi 1901

Siège social 39 rue P. Eluard Le Mans

<http://taichilemans.fr>

02 43 76 88 08

[aramis@taichilemans.fr](mailto:aramis@taichilemans.fr)

06 19 82 28 10

## Cours (en période scolaire)

Formes : taichi chuan, tuishou, bagua.  
Armes : bâtons, éventail, sabre, épée.  
pratique martiale à deux.

### le lundi

18h15/20h15 : armes (formes et travail à 2)  
20h15/22h00 : taichi débutants

### le mercredi

18h30/20h15 : pratique à deux (tuishou)  
19h45/22h00 : taichi experts, bagua

### le jeudi

18h30/20h15 : taichi avancés  
20h15/22h00 : pratique martiale à 2

### Tarifs à l'année (cours)

Adhésion et licence 44€  
1 cours hebdomadaire 144€  
2 ou 3 cours hebdomadaires 192€  
(demi-tarif étudiants, chômeurs)

Certificat médical demandé  
Vêtement souple conseillé  
Ips

## Salle Jules Ferry 72000 Le Mans

(angle rue Denis Papin)



**Portes ouvertes : Mercredi 09/09  
18h30**

**Début des cours : Lundi 14/09**

3 samedis (de 15h à 18h), tuishou ou pratique groupée  
2 rencontres en Pays de la Loire ;  
pratique de l'épée à deux à Angers ; ou  
au Mans)  
3 stages de week-end avec S. Dreyer  
(16-17/01 ; 23-24/01), F. Plewniak  
34<sup>èmes</sup> rencontres Jasnières  
Internationales (23-25/07)



Art martial chinois, le Taiji Quan est l'héritier d'une longue tradition d'art de défense et de préservation de la santé.

*Bouger  
Ecouter*

Utilisé dans la vie quotidienne, il dénoue les tensions et permet d'acquérir la souplesse du corps et de l'esprit.

*Etendre  
Se détendre*

*Accepter  
Donner*



*Echanger  
Respirer*

Le Taiji Quan ne fait pas seulement appel à la force musculaire et peut être pratiqué par tous. Ses mouvements fluides favorisent la relaxation, la concentration et la circulation de l'énergie.

*S'ouvrir  
Se centrer*

L'association ARAMIS, à travers ses enseignants, vous propose de découvrir ces divers aspects.

*Explorer  
Méditer*

*Etirer  
Accepter*

*Pousser  
Tourner*

*Recevoir  
Donner*

