



Taiji quan (taichi chuan)

2022/2023

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, 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

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

18h30/20h00 : taichi débutants

19h30/20h00 : armes (bâtons, sabre, éventail)

20h00/22h00 : épée (formes et travail à 2)

le mercredi

18h30/20h15 : pratique à deux (tuishou)

20h15/22h00 : taichi experts, bagua

20h15/22h00 : taichi débutants

le jeudi

19h00/20h15 : taichi avancés

19h00/20h45 : pratique martiale à 2

Tarifs à l'année (cours)

Adhésion et licence 45€

1 cours hebdomadaire 145€

2 ou 3 cours hebdomadaires 194€

(demi-tarif étudiants, chômeurs)

Certificat médical demandé

Vêtement souple conseillé

l'pns

Salle Jules Ferry 72000 Le Mans

(angle rue Denis Papin)



Portes ouvertes : Lundi 05/09 19h00

Début des cours : Mercredi 07/09

3 samedis (de 15h à 18h), tuishou ou pratique à deux

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,
F. Plewniak

34^{èmes} rencontres Jasnières
Internationales (28 - 30/07)



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*



*S'ouvrir
Se centrer*

*Explorer
Méditer*



*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.

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

*Etirer
Accepter*

*Pousser
Tourner*

*Recevoir
Donner*

