



Taiji quan (taichi chuan)

2025/2026

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.

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, bagua. Tuishou,.
Armes : bâtons, éventail, sabre, épée.

le lundi

18h00/19h45 : forme tous niveaux
19h45/21h30 : armes (éventail, épée : forme et travail à 2)

le mercredi

19h00/21h15 : principes du taichi dans la forme, tuishou, armes tous niveaux

le jeudi

19h00/20h45 : tuishou, bagua

Tarifs à l'année (cours)

Adhésion et licence 45€
1 cours hebdomadaire 150€
2 ou 3 cours hebdomadaires 200€
(demi-tarif étudiants, chômeurs)

Vêtement souple conseillé
l'pns

Salle Jules Ferry 72000 Le Mans

(angle rue Denis Papin)



**Portes ouvertes : Mercredi 03/09
19h00**

Début des cours : Jeudi 04/09

3 stages de week-end, avec F. Plewniak (11-12/10), S. Dreyer (17-18/01), F. Tran Cong.

37^{èmes} rencontres Jasnières Internationales (24 - 26/07)



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.

*Etirer
Accepter*

*Explorer
Méditer*

*Pousser
Tourner*

*Recevoir
Donner*

