

Année 2020/2021

à partir du 15 septembre 2020

Possibilité de débuter tout au long de l'année

Cours hebdomadaires de septembre à juin  
(hors vacances scolaires)



Ouvert à tous (Tous niveaux)  
2 cours d'essai gratuit

Adhésion annuelle (assurance) : 30 euros  
Cotisation trimestrielle :  
Un cours par semaine : 65 euros  
Deux cours par semaine : 90 euros  
Forfait jusqu'à 4 cours par semaine: 110 euros  
Etudiant, RSA (1 cours semaine) : 40 euros  
(Avec participation bénévole au sein de l'association)

HORAIRE/ TEL

Cours avec Sylvie Tél : 06 73 41 90 33

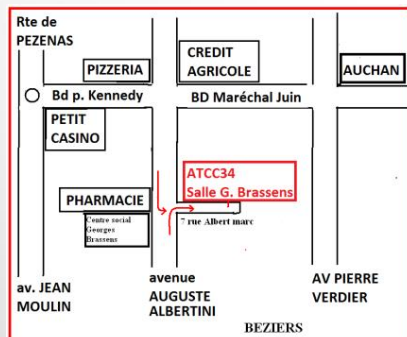
Mardi 10h00 à 11h30 TAIJI WUXIGONG  
Mardi 15h00 à 16h30 TAIJI WUXIGONG

Cours avec Françoise Tél : 06 22 06 61 00

Mardi 17h00 à 18h00 TAIJI QUAN ENFANTS  
Mardi 18h00 à 19h30 TAIJI QUAN NANPAI

Cours avec Francis Tél : 06 26 79 53 85

Mercredi 18h00 à 19h00 TAIJI WUXIGONG  
Mercredi 19h00 à 19h30 TAIJI QUAN  
Mercredi 19h30 à 20h00 MEDITATION



Salle Georges Brassens (31 avenue Auguste Albertini)

## PRÉSENTATION DES COURS ATCC34 à BÉZIERS

**MARDI 17H15 à 18H00 : TAIJI QUAN** pour les enfants de 6 à 12 ans

Développer à travers une activité ludique l'attention, la concentration, la coordination, l'équilibre, la détente et la relaxation, 2 cours d'essai gratuits, accueil à partir de 17h

(Gymnase Georges Brassens)

**MARDI 18H à 19H30 : TAIJI QUAN NANPAI** Françoise Escobar

**TAIJI QUAN (TAI CHI CHUAN)** Ecole NANPAI de la Chine du sud. Enchaînement martial de postures, dans une forme destinée à canaliser les énergies dans un ensemble de mouvements lents et harmonieux, développement de la connexion sensitive, spirituelle et cosmique.



**MERCREDI 18H à 20H TAIJI / TAIJI WUXIGONG / CHI GONG/Méd**

Francis PICARD

(Gymnase Georges Brassens)

**TAIJI WUXIGONG** : Éveil des énergies vitales (le Chi)

**CHI KONG** (ou Qi Gong) Un des composants de la médecine chinoise, associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

**TAIJI QUAN (TAI CHI CHUAN)** Ecole NANPAI de la Chine du sud. Enchaînement martial de postures.

**MEDITATION** : méditation assise, guidée, d'environ 20 minutes. Son objectif est de développer le calme mental et la concentration.

**MARDI 10H à 11H30 TAIJI WUXIGONG** avec Sylvie Vacher

(Maison de la vie associative)

**Mardi 15h à 16 h30 TAIJI WUXIGONG**

(Citivie)

**TAIJI WUXIGONG** : Éveil des énergies vitales (le Qi), activation des centres énergétiques du corps (Dantian), développant la circulation des forces internes avec les DaoYin.



[www.atcc34.fr](http://www.atcc34.fr)

# LES ARTS ENERGETIQUES

A partir du  
15 Sept 2020

Qi Gong  
Taiji wuxigong  
Méditation

Taiji Quan  
Daoyin



**MARDI 10 H 00 à 11H 30 MVA**

**MARDI 15 H 00 à 16H 30 CTV**

**MARDI 17 H 15 à 18H 00 GGB**

Taiji pour les enfants de 6 à 12 ans

**MARDI 18 H 00 à 19 H 30 GGB**

**MERCREDI 18 H 00 à 20 H 00 GGB**

**GGB** : Gymnase Georges Brassens

31 avenue Auguste Albertini

**CTV** : Citivie Béziers

9 rue du Tunnel

**MVA** : 2 rue Jeanne JUGAN Béziers

**ATCC 34**  
ASSOCIATION DE TAI CHI CHUAN 34

ATCC34 (Association Tai Chi Chuan BEZIERS, loi 1901 à but non lucratif)

## MAÎTRES ET LIGNÉE

+

## LE TAIJI WUXIGONG

+

## CHI GONG



### Docteur SHEN Hongxun

(1939-2011) Fondateur du Système BUQI et du Taiji wuxigong, il a fait découvrir le Taiji NanPai en occident



Le Taiji wuxigong éveille l'énergie, le Qi qui procure santé et bonheur.

Il renoue les connexions avec notre centre d'énergie vitale (le dantian).



Le **chi gong** est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration qui est fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

Les effets d'une pratique régulière du **chi gong** sont l'augmentation de la capacité de prévention et de guérison des maladies, de la longévité.



### Maître Shen Zhengyu

a étudié la médecine chinoise et occidentale. Formé par son père docteur SHEN HONGXUN aux arts énergétiques: Buqi, Tuina, Taiji wuxigong, Taiji Quan NanPai, il acquiert une profonde connaissance qu'il continue de développer et d'enseigner lors de stages organisés par ATCC34

Il nous aide à retrouver un état d'harmonie avec nous même, un équilibre entre le corps et l'esprit. Facile à apprendre, c'est une méthode d'auto-guérison physique, émotionnelle, sûre et efficace.

## LE TAIJI NANPAI



Au début, le taiji quan a été développé en tant qu'art martial.

De nos jours, l'usage du Taiji Quan s'est déplacé vers des objectifs plus orientés autour de la santé.

Le Taiji Nanpai est un style original de Taiji Quan de la Chine du sud qui développe les taiji jin (les forces taiji). L'étudiant découvre le mouvement spontané qui aide à nettoyer et ouvrir les canaux énergétiques du corps et à activer les forces internes permettant ainsi d'atteindre un haut niveau physique, énergétique, mental et spirituel.

## MEDITATION



Le terme **méditation** désigne une pratique mentale ou spirituelle. La méditation est une pratique visant à produire une paix intérieure, une sensation de vacuité, des états de conscience modifiés, l'apaisement progressif du mental.

Elle permet également de concentrer notre esprit et de développer nos facultés grâce à la pratique de la pleine conscience. En apaisant l'esprit on calme le corps, les énergies psycho-émotionnelles s'équilibrent et le corps retrouve santé et vitalité.

De multiples exercices, développés lors de sessions guidées de 15 à 20 minutes sont proposées aux participants tel que poser son attention sur le souffle, sur un objet extérieur ou intérieur...

## ENSEIGNANTS ATCC34 BÉZIERS



### Françoise Escobar,

assistante de Dr Shen Hongxun, fondatrice de l'ATCC34 diplômée en thérapie BUQI et médecine chinoise



### Francis PICARD

Formé au Taiji wuxigong par Dr Shen Hongxun Maître Shen Zhengyu et Françoise Escobar.



### Sylvie VACHER

Formée au Taiji wuxigong par Maître Shen Zhengyu et Françoise Escobar.