

Année 2025/2026 : Stages de Tai Ji Quan

Le Tai Ji Quan

Art martial interne, le Tai Ji Quan est une méditation en mouvement. Cette discipline entretient la conscience du corps, la concentration et la mémorisation. Cet art développe l'unité de la personne.

Le Tai Ji Quan est une succession de mouvements qui s'écoule de manière fluide et sans interruption en favorisant la circulation de l'énergie dans tout le corps. Les bienfaits s'en ressentent tant sur le plan physiologique (meilleur équilibre corporel, contrôle du souffle...) que sur le plan psychique (calme, concentration et confiance en soi)

Au même titre que le Qi Gong, le Tai Ji Quan contribue au maintien d'une bonne santé.

Programme Révision des 2 premières parties de la forme de l'école Yang en 81 mouvements
Perfectionner les qualités essentielles.
Poursuivre l'apprentissage avec les mouvements propres à la troisième partie.
Exercices corporels d'échauffement et d'apprentissage.
Exercices pour travailler la chaîne du mouvement : pieds/ bassin/ mains.
La respiration des 3 muscles, associée au vide et au plein.
Aborder les détails d'une bonne posture qui donne sens aux mouvements

Dates 1 **samedi** par mois de septembre à avril

- | | | |
|---------------------|--------------------|-----------------|
| - 20 septembre 2025 | - 13 décembre 2025 | - 14 mars 2026 |
| - 18 octobre 2025 | - 17 janvier 2026 | - 11 avril 2026 |
| - 15 novembre 2025 | - 14 février 2026 | |

Lieu et Horaires École primaire Plein Soleil, de 9h à 17h
30 Rue du Tilleul 68 420 Guebenschwihr

A qui s'adresse ces stages Ils s'adressent aux débutants comme aux initiés, à toute personne souhaitant améliorer sa conscience corporelle, sa coordination et sa mémorisation ; désirant se détendre à travers une méditation en mouvement.

Tarif **Matinée** 40 € **Journée** 65€

Enseignante Les stages sont dirigés par Sandrine Weber, titulaire du Certificat de Qualification Professionnelle des arts énergétiques chinois de la Fédération des arts énergétiques et martiaux chinois (Faemc) et élève de Song Arun.

.....
Bulletin d'inscription

Nom : Prénom :

Adresse :

Tel : Mail :

Désire m'inscrire aux stages de Tai Ji Quan et m'engage à suivre la programmation sur l'année.

en matinée en journée



Sandrine Weber
Professeure diplômée FAEMC
sandrineweber.91@gmail.com
<https://sandrineweber91.wixsite.com/qi-gong>
06 82 22 10 17