



**INSTITUT DU QUIMETAO**  
**法国中华传统文化学院**

# TAI JI QUAN

***Cours hebdomadaires 2023-2024***

Le Tai Ji Quan, fruit de la sagesse du peuple chinois, comporte des techniques très riches ; il est issu de la philosophie chinoise ancienne.

Il repose sur le « Dao » de l'Univers ou la théorie du Yin/Yang, pensée fondamentale du taoïsme. Cette philosophie nous enseigne que tout objet, tout phénomène du monde, contient deux aspects : le Yin et le Yang.

Ainsi, le Tai Ji Quan constitue un art, à la fois corporel et mental, qui s'illustre par une synchronisation du Yin (le corps) et du Yang (l'esprit) ou, en d'autres termes, par une harmonisation de l'interne et de l'externe.

Tous les gestes doivent respecter cette loi du Yin et du Yang : par exemple, avancer ou reculer, tourner à gauche ou à droite, monter ou descendre, croissance et décroissance étant liées. En fait, le Yin et le Yang sont toujours en opposition et en interdépendance, se transformant mutuellement, l'un engendrant l'autre, l'un contrôlant l'autre. Autrement dit, l'un ne saurait exister sans l'autre. C'est pourquoi la pratique du Tai Ji Quan nécessite une synchronisation parfaite de toutes les parties de l'organisme, du mental et du corps, de la force et de la souplesse. Les mouvements effectuent un parcours en courbe, tout le corps rempli d'énergie (Qi).

Si, en effet, la théorie du Yin Yang, ou « Dao de l'Univers », s'illustre dans la pratique du Tai Ji Quan, elle s'applique également dans la vie quotidienne. Par conséquent, le Tai Ji Quan est un authentique art de vivre, une philosophie palpable et le pratiquant peut le ressentir.

En avril 1994, l'INSTITUT DU QUIMETAO est devenu le représentant unique en Europe du Style Chen de Tai Ji Quan de Chenjiagou, Centre du district de Wenxian, province du Henan, en Chine. Puis, en 2010, l'Institut du Quimetao est devenu le représentant exclusif de l'École Li de Tai Ji Quan de Chine en France, dirigée par le Maître ZHANG Shaotang.

C'est dans le but de promouvoir cet art ancestral que l'Institut du Quimetao vous propose des cours hebdomadaires assurés par Maître JIAN, 8ème Dan en Wu Shu, fondateur du Qi Gong Quimetao et créateur du Dao de l'Harmonie.

Le Tai Ji Quan dispensé à l'Institut du Quimétao met l'accent sur la maîtrise et la profondeur du Tai Ji Quan, quelque soit le style, tout en enseignant les formes Li, Chen et Wu... Le Docteur Jian assure les différents cours et les stages de Tai Ji Quan, ainsi que la formation continue.

## **PROGRAMME ET HORAIRES**

Les cours se déroulent du 4 septembre 2023 au 23 juin 2024.

Tous les mardis, 10h15-11h30 et/ou 20h05-21h30 (sauf les 24, 31 oct., 26, déc. 2023, 2 janv., 13, 20 fév., 9, 16 avril 2024) et/ou

Tous les jeudis, 10h15-11h30 (sauf les 26 oct., 2 nov. 28 déc. 2023, 4 janv., 15, 22 fév., 11, 18 avril, 9 mai 2024).

### (Cours particuliers et Formation Continue assurés)

**LIEU** Salle du Quimétao, 57 avenue du Maine, 75014 PARIS, M° Gaîté.

#### **TARIFS :**

1 séance/semaine : 550 €/an

2 séances/semaine : 900 €/an

3 séances/semaine : 1200 €/an

4 séances/semaine : 1450 €/an

L'adhésion à l'association Quimétao est de 37 €.

- Ces tarifs concernent les adhérents. Pour les non adhérents, supplément de 10 %.  
Tarif société : suppléments de 20 %.
- Pour plus de deux séances par semaine, possibilité de choisir plusieurs disciplines.

#### **INSCRIPTION**

Renvoyer le coupon d'inscription accompagné d'un chèque de 50 € d'acompte, libellé à l'ordre de Dao & Harmonie, ou nous contacter au :

**01 43 20 70 66**

---

#### **BULLETIN D'INSCRIPTION**

à retourner à : Institut du Quimetao 57, avenue du Maine 75014 Paris

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal:..... Ville : .....

Tél : ..... E-mail (en majuscule) : .....

Je désire suivre les cours et joins un chèque de 100 € d'acompte (non remboursable), à l'ordre de « Dao & Harmonie ».

Date :

Signature :

TJ 23-24