



Veillez noter que les cours de tai chi chuan débiteront le lundi 19 septembre 2022 à 18 h15.h.

**Pour les nouveaux, ce premier cours pourra être suivi à l'essai, gratuitement.**

Pour les nouveaux, **sachez Atemi enseigne l'enchaînement de tai chi chuan des 99 pas de l'école de Maître Wang chu jin**, grande figure taïwanaise, fondateur de l'école Cheng Ming dont nous sommes les représentants français. Cet enchaînement d'environ 25 minutes se nomme également « zhen zong tai chi chuan », ou tai chi des synthèses authentiques ou tai chi orthodoxe. Ces dénominations lui sont dues par le fait que les séquences composites de ces 99 pas agrègent des techniques issues de toutes les autres grandes écoles de tai chi : CHEN, YANG, WU, SUN .De plus, de nombreuses séquences de la boxe linéaire du Hsing yi chuan et celle, circulaire du Bagua chuan y figurent en alternance, toutes nourries par un substrat énergétique conféré par le souffle du nei gong (travail interne sur les énergies) Cette juxtaposition technique fait de ce tao un véritable œuvre d'art, véritable synthèse des arts martiaux internes chinois.

**L'étude de cet enchaînement** se décompose selon ses trois parties, six sections. Sa découverte, son apprentissage, son perfectionnement s'effectuent chez Atemi au gré d'une progression dans les groupes de niveau étagés de un à cinq, tous sanctionnés lors d'examens organisés par notre référent italien, Paolo MAGAGNATO, expert que nous faisons venir deux à trois fois l'an à ST Germain

**Les horaires des cours de tai chi chez Atemi sont ainsi organisés :**

**Lundi de 18 h15 à 19 h 30, débutant, niveau un et deux**, avec Jérôme Guillot, enseignant titulaire d'un DIFE, (diplôme d'instructeur européen), d'un CQP (certification de qualification professionnelle) ceinture noire troisième dan, après plus de vingt ans d'étude des arts martiaux internes'. ( section un à trois)

**Mardi, de 18 h30 à 20 h, niveaux quatre et cinq**, sous la direction de Salvatore Staropoli, enseignant titulaire d' DIFE et d'un CQP, ceinture noire deuxième dan, après plus de dix d'étude des arts martiaux internes chinois. (section un à six)

**Jeudi de 18 h30à 20h, débutant et niveau un, avec Jérôme Guillot**( section un)

**Vendredi de 9 à 10 h15, tous niveaux, avec Jérôme Guillot** ( section un)

**Vendredi 18 h30 -20h, niveaux trois et quatre avec Jérôme** (section un à quatre)

**Samedi matin, 9h30 -11 h, débutants niveaux un et deux, avec Marc Labaume**, enseignant titulaire d'un DIFE, troisième dan, après plus de vingt cinq ans d'étude des arts martiaux internes( section un).

Nos adhérents peuvent suivre tous ces cours s'ils le désirent, dans la cadre de leur cotisation forfaitaire. Celle-ci leur ouvre également, en complément de formation, les cours de tai chi applicatif et de tui shou, ainsi que ceux de Qiqong et ceux des formes et applicatifs des diverses boxes chinoises (voir horaires) .

Quelques ateliers optionnels seront proposés les fins de semaine, chaque fin de trimestre, portant sur des objectif cognitifs ou applicatifs précis : le calendrier et les informations en seront postées au coup par coup.

**La tenue requise** pour cette pratique est un pantalon de survêtement, des chaussures de salle, genre kroumir ou chaussure Kung Fu, un t-shirt sans publicité en attendant que celui d 'Atemi vous soit distribué, ce dès que nous les aurons reçus. Il est demandé aux élèves de bien vouloir se conformer à cette tenue.

**L'objectif de ces pratiques** consiste à éduquer notre corps énergétique par un profond ressenti de sa potentielle globalité, selon l'acquisition d'une conscience biomécanique autorisant la fluidité et l'économie musculaire. La culture du ralenti favorise l'éclosion du ressenti. Le tai chi nous enseigne non pas seulement une forme, mais au fond, à nous rencontrer, à nous mieux connaître, et à mieux côtoyer autrui, surtout dans le cadre des mille situations conflictuelles qui emplissent, ou pas, nos vies.

Atemi , depuis 1993, a ainsi formé de nombreuses « *ceintures noires de la vie* », dont une dizaine ayant débuté dans les sections enfants du club et qui, comme aujourd'hui Jérôme, sont chargés de cours afin de transmettre, à leur tour.

Une indication quant à votre participation à ce premier cours de mise en train, nous serait d'un grand secours.

Merci également de nous faire clairement savoir si vous souhaitez être maintenus sur nos listes de diffusion, afin que nous ne vous importunions pas inutilement.

Courtoises salutations,

JC Guillot

Coordinateur pédagogique

04 78 1 45 50

06 04 01 28 61

[www.atemimontdor.com](http://www.atemimontdor.com)

[www.facebook.com/ChengMingFrance](https://www.facebook.com/ChengMingFrance)