

Association **ACCORD**
Tai chi chuan Chi qong Méditation
Style yang originel Maître Chu King Hung
2 rue Lavoisier 42240 Unieux
Tél : 0609694102
www.tai-chi-loire.com

Planning des cours 2020/2021

Notre association propose à ses adhérents trois types de pratiques : Tai chi chuan, Chi qong et méditation taoïste, qui sont complémentaires, et forment un ensemble cohérent connu sous l'appellation « arts énergétiques chinois ». Ces enseignements sont directement issus de la tradition, à travers Maître Chu King Hung, responsable pour l'Europe du style Yang originel et dont Didier Boyer est l'élève personnel depuis 30 ans.

Quelques repères et informations

Ces pratiques sont, au sens taoïste, efficaces. Pour déployer leur efficacité, elles ont besoin d'être mises en œuvre. La régularité est donc une condition importante.

Pour mettre en perspective le travail fait dans les cours, nous vous proposons un **cours-phare**, animé par Didier Boyer, une fois par mois, où seront enseignés et mis en pratique des éléments clés de la sagesse taoïste. Cela vous permettra de mieux comprendre le sens de la pratique et de rencontrer les adhérents d'autres niveaux que le vôtre.

Il est conseillé aux élèves du **niveau 2** du tai chi de conjuguer les cours **1 et 2** et à ceux du **niveau 3** de conjuguer des cours **2 et 3**. Plus vous pratiquez et plus vous profiterez des bienfaits des pratiques. De cette façon, la consolidation des acquis et l'intériorité seront facilitées.

Une nouveauté pour la rentrée : conscients de l'écart entre le niveau 3 du tai chi et le cours Avancés, nous créons **un niveau 4** de la pratique qui permettra de faire un lien plus progressif dans l'apprentissage des principes. Nous invitons les élèves du niveau **3** à y participer.

Les cours **niveau Avancés** auront lieu les lundis et mercredis. Cette année, le principe étudié, dans la continuité de l'année précédente, sera le principe du **Centre en tant que force vide**. Ils seront complétés par les **samedis du sourire intérieur**.

Le cours **Armes** du mercredi est ouvert à partir du **niveau 3**, à ceux qui souhaitent découvrir la forme de l'épée du tai chi. Pour les **avancés**, il sera axé sur les formes à deux de l'épée. Il sera conduit par Yung Ae et Patricia.

Nous innovons cette année : tous les **samedis matin, de 10h00 à 11h00**, un cours de relaxation, ouvert à tous, animé par Marie. Et une fois tous les deux mois, un cours sur le Chi qong de l'oie

sauvage animé par Yun Ae de 9h30 à 12h00 (les dates vous seront communiquées ultérieurement).

Les cours de Chi Qong ne nécessitant pas de mémorisation de formes longues sont ouverts à tous sans distinction de niveau.

Pour finir, veuillez noter l'ouverture d'un cours de **Tai Chi Chuan Niveaux 1 et 2** depuis l'année dernière à **Jonzieux les lundis de 18h45 à 20h15** et animé par **Patricia**.

Notez que les cours reprennent le **lundi 21 septembre 2020**, et la présentation le **lundi 14/09** (à 19h00 à Firminy).

Dispositif sanitaire à respecter

Pour pratiquer en toute sécurité, nous reprenons les dispositions gouvernementales générales liées à la pratique sportive en salle et spécifiées par les mairies d'Unieux et de Firminy qui nous accueillent.

- Port du masque à l'arrivée, dans les couloirs, et au départ de la salle
- Une fois installé dans la salle, possibilité d'enlever le masque pour la pratique
- Respect des distanciations sociales (1 mètre tout autour de soi)
- Les vestiaires restants fermés, venir au cours en tenue
- S'inscrire systématiquement à chaque cours sur une feuille de présence mise à disposition. Pour cela, penser à amener un stylo. Nous fournirons le gel hydroalcoolique.

Nous sommes conscients des contraintes que la situation sanitaire fait peser sur tous. Néanmoins, nous espérons que cette année sera pour vous source de joie et de sérénité.

Bonne découverte, bonne pratique.

Didier Boyer

Les cours 2020/2021

Chi Qong (tous niveaux)

lundi	10h00-11h00	Maison pour tous	Firminy	Pierre Moulier
	18h30-19h30	École du val Ronzière	Unieux	Pierre Moulier
Mardi	10h00-11h00	Maison pour tous	Firminy	Pierre Moulier
mercredi	18h30-19h30	Ecole du val Ronzière	Unieux	Yung ae Coudert

Tai chi chuan

Niveau 1 (débutants)

lundi	19h00-20h00	Maison pour tous	Firminy	Yung ae Coudert
jeudi	19h30-20h30	École du val Ronzière	Unieux	Patricia ou Marie

Niveau 2

lundi	20h00-20h45	Maison pour tous	Firminy	Yung ae Coudert
jeudi	20h30-21h15	École du val Ronzière	Unieux	Patricia ou Marie

Niveau 3

lundi	20h45-21h30	Maison pour tous	Firminy	Yung ae Coudert
mercredi	19h30-20h00 (armes)	École du val Ronzière	Unieux	Patricia

Niveau 4

lundi	19h30-20h30	École du val Ronzière	Unieux	Pierre Moulier
mercredi	19h30-20h00 (armes)	École du val Ronzière	Unieux	Yung ae Coudert
	20h00-21h00	École du val Ronzière	Unieux	Yung ae Coudert

Avancés

lundi	19h30-20h30	École du val Ronzière	Unieux	Pierre Moulier
mercredi	19h30-20h00 (armes)	École du val Ronzière	Unieux	Yung ae Coudert
	20h00-21h00	École du val Ronzière	Unieux	Yung ae Coudert

Méditation (tous niveaux)

jeudi	18h30-19h30	École du val ronzière	Unieux	Pierre Moulier
samedi	10h00-11h00	École du val ronzière	Unieux	Marie Fauvet

Cours-phare (tous niveaux)

(de 18h30 à 20h00)

Ecole du val ronzière Unieux Didier Boyer

mercredi 07 octobre 20

mercredi 10 mars 21

mercredi 04 novembre 20

mercredi 07 avril 21

mercredi 09 décembre 20

mercredi 05 mai 21

mercredi 13 janvier 21

mercredi 09 juin 21

mercredi 03 février 21

NB : nous nous réservons le droit d'annuler un ou plusieurs cours si les effectifs sont insuffisants.

Les samedis du sourire intérieur

La salle du sourire intérieur se situe dans les locaux de la Biocoop Echo Nature, au 34 route de Roderie à Aiguilhe. C'est à l'entrée du Puy, en venant de St Etienne (prendre le Puy Centre, puis deuxième rond-point à droite le long de la rivière la Borne sur 200 mètres).
Animés par Didier Boyer

Les cours auront lieu un **samedi** par mois, de **14h00 à 18h30**.

Dates :

- | | | |
|-------------------|-------------------|--|
| - samedi 03/10/20 | - samedi 07/11/20 | - samedi 12/12/20 |
| - samedi 16/01/21 | - samedi 27/02/21 | - samedi 20/03/21 |
| - samedi 10/04/21 | - samedi 08/05/21 | - samedi 12/06/21
dimanche 13/06/21 |

Organisation des cours :

- | | |
|-----------------|---|
| - 14h00 à 15h15 | Chi qong (de sagesse, du corps de Jade, du bouddha interne) |
| - 15h15 à 18h00 | Taiji Principes : le Centre |
| - 18h00 à 18h30 | Assise et méditation |

Bien que destiné aux élèves Avancés, cet espace est ouvert à tous ceux qui veulent approfondir leur pratique en s'engageant dans un cursus de formation progressive.
(Il est possible de ne venir qu'à un ou deux cours).

Contenus :

Le thème, cette année, est la **conduction et l'expression de l'énergie** à partir du yin yang Centre Vide/Axe. Nous l'étudierons à travers les notions suivantes :

- étirements et tension : l'élasticité du Chi
- continuité du mouvement énergétique et globalisation
- la force vide : le centre comme puissance unifiante

Les maîtres du taiji et du chi qong connaissent bien, pour l'avoir développée, la puissance de l'énergie-centre. Elle est simple, naturelle et profonde. Accordée au rythme du monde, elle ne s'use pas. Elle nous permet de déployer, enfin unifiée, notre puissance d'agir.

Bien que les cours soient construits de manière progressive, il est possible de ne venir qu'à certains samedis.

Pour toute information complémentaire, me joindre au **0609694102** ou par mail :
didierboyer9@orange.fr

