

VÕ-THUẬT Y-QUYÊN

Kung-Fu sino-vietnamien

Cours débutants :
Lundi, 18h30 - 20h30.

Cours avancés :
Jeudi, 18h15 - 19h15.
(À partir du 2ème Cap)

Lieu : salle P. Machy, boulevard Mendès
France Rosendaël



Le Võ Thuật Ý-Quyên est une discipline où l'esprit et le physique doivent bénéficier d'une même attention. La stratégie repose sur les principes de l'utilisation de la souplesse contre la force, du déséquilibre et de l'action et de la réaction.



Nous pratiquons des techniques de mains, de pieds, l'art des clés et des projections, applications et self défense, ainsi que des enchaînements libres ou codifiés. L'énergie interne est aussi travaillée. Le maniement des armes telles que le bâton long, court, la lance sont également enseignés.

TAI-JI QUAN

La Boxe du Faîte Suprême

Cours débutants :
Jeudi, 18h15 - 19h15.

Lieu : salle P. Machy, boulevard Mendès
France Rosendaël.

Cours avancés :
Mardi, 19h30 - 20h30.
(2ans de pratique minimum au sein de l'école +
accord du Directeur technique)

Lieu : Maison de quartier de la tente verte
61 rue de Verdun Rosendaël.



Les enchaînements du Tai-Ji Quan permettent une meilleure circulation de l'énergie (Qi) à travers le corps. La respiration fine et longue, est accordée aux mouvements harmonieux lents, fluides, et souples. Ceci aboutit à la relaxation du corps et de l'esprit, et à la coordination du mental avec le physique. Au sein de l'école Yen long, des enchaînements du style taiji bagua (Vòng Quyên : boxe en cercle) sont étudiés.

LES ARMES / BINH KHI

Jeudi 19h30 - 20h30

Lieu : salle P. Machy boulevard mendès France

Ce cours est proposé aux adhérents des cours Tai-Ji Quan et Vo Thuât initiés. Les armes étudiées sont l'épée et le sabre de Tai-Ji Quan.

QI-GONG

Art de la Maîtrise du Souffle

Mercredi, 18h30 - 19h30.

Lieu : salle des activités de l'I.M.E., rue
Parmentier Rosendaël

Comme le Tai-Ji Quan, le Qi-Gong (Khí công) par ses gestes lents et le travail d'une respiration profonde permet de fortifier le corps et de préserver une bonne santé.

Le but est de fluidifier la circulation de l'énergie interne afin d'obtenir un fonctionnement équilibré de notre corps, de nos organes et un meilleur équilibre interne.

MÉDITATION

L'Harmonie de l'Être

Samedi, une fois sur deux : 9h30 - 10h30.
Lieu : Maison de quartier de la tente verte, 61
rue de Verdun Rosendaël.

Confortablement installé, la méditation est un moment pour clarifier votre conscience, vous détendre et mieux vous connaître. Ainsi, vous pouvez revenir à votre quotidien plus objectivement. Les méditations peuvent être guidées ou non.

L'imagination, les bols chantants, les Chakras, l'énergie, la voix, la musiques du Nada-Yoga seront les supports qui vous conduiront vers des états de conscience étonnants.

