

# VÕ-THUẬT Y-QUYÊN

*Kung-Fu sino-vietnamien*

**Cours débutants :**

Lundi, 19h00 - 21h00.

**Cours avancés :**

Jeudi, 18h15 - 19h15.

Salle P. Machy, bld 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

*Art martial et gymnastique sino-vietnamienne*

**Cours débutants :**

Jeudi, 18h15 - 19h15.

Salle P. Machy, bld Mendès France, Rosendaël.

**Cours avancés :**

Mardi, 19h00 - 20h15.

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 des enchaînements de Tai-Ji Quan et de Tai-Ji Bagua sont étudiés.

# KHÍ CÔNG

*Art de la Maîtrise du Souffle*

**Mercredi, 18h30 - 19h30.**

Salle des activités de l'I.M.E., rue Parmentier  
Rosendaël

Comme le Tai-Ji Quan, le 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 Khí công est défini par la position du corps la respiration et le contrôle de l'esprit.

# LES ARMES

*Les armes du Tai-ji Quan*

**Cours débutants :**

Lundi, 19h00 - 20h00

**Cours avancés :**

Jeudi 19h30 - 20h30

Lieu : salle P. Machy bld mendès France

Le cours débutants est proposé aux adhérents du cours de Tai-Ji Quan. On y retrouve une initiation à l'éventail et au bâton long.

Le travail des enchaînements au bâton à l'éventail l'épée et le sabre est proposé pour les cours avancé de Tai-Ji Quan et Vo-Thuật Ý-Quyên initiés.



# MÉDITATION

*L'Harmonie de l'Être*

**Samedi, une fois sur deux : 9h30 - 10h30.**  
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. Nous utiliserons l'imagination, les bols chantants, les Chakras, l'énergie, la voix, la musiques du Nada-Yoga.

