

TAIJI MARTIAL

TAICHI (Taijiquan) de style CHEN le samedi de 11h à 12h15 au Dojo du Clos des Moines .

Le TAICHI peut être pratiqué en club dès l'âge de six ans. Il convient à tous les publics , enfants , adolescents , adultes.

Si le pratiquant le souhaite il peut suivre une progression au travers des grades : les JI (ceintures intermédiaires) et les DUAN (ceinture noire)

Chaque année des passages de grades départementaux et régionaux sont programmés dans le département 56 et en région.

Des compétitions régionales sont organisées.

Le TAICHI est un art martial Chinois codifié il y a 350 ans par la famille Chen de Chenjiagou (Henan, CHINE) à partir des techniques martiales, des principes de la médecine traditionnelle chinoise et de la philosophie du YIN YANG.

Le style s'effectue avec des mouvements souples et spiralés ponctués de mouvements brefs et rapides. La méthode permet une progression au travers de la répétition de mouvements de base et d'enchaînements. Elle apporte calme et relâchement mais aussi renforcement physique et mental. La pratique est lente, les mouvements s'effectuent debout dans des enchaînements à mains nues et avec arme (épée, sabre), une pratique d'opposition, le TUI SHOU, et la méditation taoïste .

Le professeur : Christine RIPART

Elle est ceinture noire 4^{ème} DUAN , titulaire d'un Brevet d'Eduteur Sportif niveau 1.

Elle est responsable départementale 56 et régionale BRETAGNE des grades WUSHU (ARTS MARTIAUX DE CHINE)

Elle est la disciple française de CHEN XIAO WANG, 19^{ème} génération de la famille CHEN . Son fils CHEN YIN JUN est invité chaque année pour un séminaire à VANNES .

Contact : 06 14 58 40 99

Mail : rougecedretaijiquan@gmail .com

Site web : chentaiji-rougecedre.fr. Vous y trouverez des informations et les documents utiles à votre pratique .