

# COURS DE TAIJQUAN STYLE CHEN

## RENTREE LE 17 AOUT 2020

### PROGRAMME DES COURS

L'enseignement comprend des exercices de préparation (fang song), la méditation debout (zhan zhuang), les mouvements de base (chan si gong), la pratique des formes de taijiquan style Chen et de tui shou. Deux niveaux de cours sont proposés :

- Cours *débutants* visant l'acquisition des bases du taiji ainsi que l'apprentissage d'une forme courte. Ces cours sont également ouverts aux praticiens de taijiquan (tous styles) désirant approfondir leurs fondamentaux.
- Cours *intermédiaires* et *avancés* pour l'apprentissage de la forme longue Lao Jia Yi Lu et l'initiation au tui shou.

### HORAIRES

Horaire	Niveau	Programme
Lundi 16h50	Débutant	Bases et forme courte
Lundi 18h00	Avancé	Lao Jia Yi Lu
Mardi 8h30	Avancé	Lao Jia Yi Lu
Mercredi 18h00	Débutant	Bases et forme courte
Mercredi 19h00	Avancé	Initiation au tui shou

Les cours ont lieu au centre-ville de Neuchâtel :

Lundi et mardi : rue du Trésor 1 ; Mercredi : Lokart, rue de la Treille 4.

### TARIFS

#### Tarifs au semestre (20 semaines)

1 cours d'1h par semaine : 480 chf  
2 cours ou plus par semaine : 750 chf  
Inscription possible en cours de semestre.

#### Tarifs découverte

1 cours d'essai : offert  
1 mois d'essai : 100 chf (4 cours)  
Les offres d'essai ne sont pas renouvelables.

### RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

Romain Sivade – 079 704 42 35 – [romain@cerisier.ch](mailto:romain@cerisier.ch)