

TAIJIQUAN STYLE CHEN

PROGRAMME DES COURS & PRATIQUES

	Lundi	Mardi	Mercredi	Samedi
9h-10h		Plein-air*		
16h15-17h15	Bases ¹			Stages*
18h-19h	Laojia ²		Bases ³	14h-17h
19h-20h	Bases ²		Tuishou ³	

¹ : rue du Trésor 1 ; ² : chemin des grands-pins 6 ; ³ : rue de la treille 4

* Plein-air et Stages : détails au verso

COURS HEBDOMADAIRES

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

- Cours débutants pour 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 avancés pour les personnes ayant acquis une bonne pratique des bases et souhaitant approfondir leur pratique.

Tarifs au semestre (20 semaines)

1 cours d'1h par semaine : 480 chf
2 cours d'1h par semaine : 650 chf
3 cours ou plus par semaine : 750 chf
Les inscriptions sont possibles en cours de semestre.

Tarifs découverte

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

Pratique en PLEIN-AIR

De 9h à 10h le premier mardi du mois à la Collégiale (dans le cloître en cas de mauvais temps).

- 06 septembre, 04 octobre, 01 novembre, 06 décembre & 10 janvier ;
- Tous niveaux, débutants et avancés ;
- Gratuit pour les élèves.

STAGES

Tous niveaux, certains samedis de 14h à 17h, à rue de la Treille 4 :

- **20 août** : stage de rentrée, retour aux bases ;
- **1^{er} octobre** : de la forme courte à laojia ;
- **10 décembre** : méditation et forme courte ;
- **04 février** : jeux à deux et tuishou.

Tarif : 50 chf le stage / 150 chf les quatre stages

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

Romain Sivade – 079 704 42 35 – romain@cerisier.ch