



# TAIJI QUAN

Un art martial interne pour l'harmonie  
du corps et de l'esprit



## La Discipline

Le Taiji Quan (ou TaiChi Chuan) est un enchaînement de mouvements lents, circulaires et harmonieux, exécutés avec un bon équilibre, une détente parfaite mais aussi une grande énergie intérieure. .

Le Taiji Quan est à la fois un art martial interne et une technique de santé. En mobilisant les muscles et les articulations d'une manière lente, contrôlée, énergique mais sans violence, il est praticable par tous sans condition physique particulière. .

## La Pratique

Le style pratiqué est le style YANG.

Les mouvements, réalisés avec rondeur et souplesse, sont cependant abordés avec une extrême rigueur et dans la lenteur. Ils représentent des postures de combat avec un partenaire imaginaire.

Notre but est de vous faire découvrir le plaisir que procure cette pratique. Alors il n'y a pas besoin de capacité physique particulière. Chacun peut, en fonction de sa propre souplesse et de sa propre énergie, pratiquer et progresser à son rythme, en harmonie avec le groupe.

## Les enseignants



### Jean-Éric POIRIER-QUINOT

Formé par Raymonde Héliès, il découvre le Taiji Quan (style Yang) en 1998. Il fonde la section Taiji Quan de l'ASMB. Il a suivi de nombreux stages en particulier avec Maîtres YANG Zhenduo et YANG Jun.

En 2005 la découverte du Wutao®, création contemporaine d'Imanou Risselard et Pol Charoy, a profondément modifié sa pratique et sa transmission du Taiji Quan. Il reste fidèle à la dimension taoïste de cet art interne.



### Yves MICHEL

Il pratique le Tai Ji Quan (style Yang), depuis 1980, formé par Roland Habersetzer spécialiste des arts martiaux japonais et chinois, et son élève Jean-François Herdoin.

En 2002, il rejoint Raymonde Héliès et l'ASMB Taiji. Pour approfondir sa pratique, il a suivi de nombreux stages avec divers Maîtres de Taiji Quan. Il continue de se former au sein de l'école James Kou.

## Les cours

Ils sont organisés dans le cadre de l'ASMB.

Le premier cours est offert pour vous permettre de découvrir le Taiji Quan avant de vous engager. Il n'y a pas besoin d'équipement particulier.

Des vêtements amples, des chaussures de sport suffisent. Le plus difficile est d'apporter sa concentration!!!!

**Horaires et Lieux:**

**Salle Jacques Brugnon.**

Jeudi de 20:30 à 21:30 : Débutants

Jeudi de 21:30 à 22:30 : Confirmés

Vendredi de 10:00 à 11:30 : Débutants

**Maison Marcel Guillon.**

Samedi de 9 :00 à 10 :30 : Débutants et confirmés

**Des stages d'approfondissement sont organisés au cours de l'année.**

**Contact :**

J.-Éric Poirier-Quinot 06 61 00 73 01

[clairic@aol.com](mailto:clairic@aol.com)

ASMB Taiji, 2 allée de l'Herminie

78180 Montigny Le Bretonneux

[www.asmbtaiji.com](http://www.asmbtaiji.com)