



## Corps et mouvement

# Initiation au Tai Chi Chuan

## Dimanche 23 septembre 2018

Cette discipline, fondée sur la philosophie taoïste, est issue des plus anciennes traditions chinoises. Celles-ci disent que la santé et la vitalité doivent être entretenues par une circulation harmonieuse en nous du « Qi », le souffle-énergie qui emplit et anime tout l'univers.

Le Tai Chi Chuan cherche à renforcer, à concentrer, et à faire circuler le souffle-énergie, pour le faire agir sur les organes et les méridiens et nourrir le corps. Il développe l'équilibre et l'enracinement, la maîtrise du souffle en lien avec le mouvement, et la souplesse par des étirements doux et progressifs. Le temps de l'exercice est un temps d'attention et d'écoute, qui impose le silence au mental et rétablit la connexion entre le corps et l'esprit, entre la personne et l'environnement.

Le Tai Chi Chuan est une sorte de ballet en trois parties, la Terre, l'Homme, le Ciel. La gestuelle est exécutée dans la recherche de la détente, sans force musculaire, et selon un schéma très précis : enchaînement de mouvements yin et yang, amples, liés, ronds, souples, lents, synchronisés, et se déployant dans les huit directions de l'espace.

Cette pratique propose un chemin de transformation, qui grâce à un travail régulier engageant tout l'être, conduit à une meilleure connaissance et maîtrise de soi, et améliore la santé physique, émotionnelle, et spirituelle.

### Objectifs de la journée

Découvrir quelques particularités de la pratique du Tai Chi Chuan, qui la distinguent d'autres arts du corps en mouvement.

Ressentir dans son corps et son mental les effets de l'assemblage du geste, du souffle, et de l'intention.



### Programme

- Durant l'atelier, nous étudierons quelques gestes et postures du Tai Chi Chuan de l'école « Yang originel ».
- Nous mettrons l'accent sur différents principes : l'enracinement dans la terre et l'ancrage du ciel ; le lien geste/ souffle/ intention ; les connexions ; le centre ; le vide, le yin et le yang.
- Des exercices avec un partenaire permettront de tester la détente, la stabilité, la densité, et de mieux comprendre la bonne application des différents principes.

#### Intervenant

**Hugues Maury**, enseignant de Tai Chi Chuan et de Qi Gong.



#### Modalités d'inscription

Participation : **65 €**  
55 € pour les adhérents  
d'Objectif Terre 77

**Renseignements complémentaires**  
auprès d'Hugues Maury :  
[hugues.maury@orange.fr](mailto:hugues.maury@orange.fr)

**Règlement** via [notre site](#)  
avant le 9 septembre 2018



**Objectif Terre 77** - Association loi 1901 - Le Bois Charme - 77820 Le Châtelet-en-Brie  
Tél. : 01 60 69 48 52 – [contact@objectifterre77.org](mailto:contact@objectifterre77.org) - [www.objectifterre77.org](http://www.objectifterre77.org)



## Corps et mouvement

### Lieu d'accueil

#### LE BOIS CHARME

Chez Hugues et Malise Maury  
Le Bois Charme  
77820 Le Châtelet-en-Brie

Tél. : 01 60 69 48 52

### Horaires et organisation

Horaires :  
9 h 30 – 17 h 30

*Tenue souple, chaussons légers.  
Le repas de midi :  
chacun apporte un plat à partager*

### Instructions pour venir

#### Train de Paris

**Aller** : départ gare de Lyon, train grandes lignes, 8 h 49, arrivée à Bois le Roi à 9 h 21.

**Retour** : départ gare de Bois Le Roi à 17 h 37, arrivée à Paris gare de Lyon à 18 h 13. Vous pouvez prendre votre billet dans n'importe quelle station de métro. Merci de nous prévenir pour que nous passions vous prendre (01 60 69 48 52).

*Attention : Les horaires sont à vérifier sur le site de la SNCF car il peut y avoir des modifications en fonction des travaux sur la ligne.*



**Objectif terre 77** est une association qui depuis 2005 réunit des personnes d'horizons divers désirant renforcer leur lien à la terre. Elle organise en sud Seine et Marne des journées découvertes, des cycles de formation et des événements sur l'agriculture et la nature, des ateliers corporels et artistiques. Ces événements sont ouverts à tous.  
**Pour plus d'informations consultez notre site [www.objectifterre77.org](http://www.objectifterre77.org)**



**Objectif Terre 77** - Association loi 1901 - Le Bois Charme - 77820 Le Châtelet-en-Brie  
Tél. : 01 60 69 48 52 – [contact@objectifterre77.org](mailto:contact@objectifterre77.org) - [www.objectifterre77.org](http://www.objectifterre77.org)