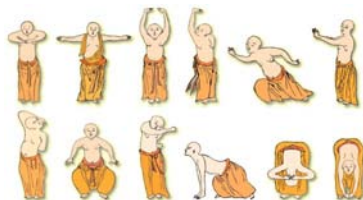


Richard Porteil, 4^e duan de taïchi chuan et diplômé de la Faemc (Fédération des arts énergétiques et martiaux chinois), anime depuis plus de 30 ans, des cours, stages et week-ends. Il a commencé son apprentissage en 1982 avec Yves Blanc et a été élève personnel de Maître CHU King Hung de 1987 à 2001. C'est au cours de sa formation avec Maître CHU, qu'il a appris les 24 exercices énergétiques de la gymnastique taoïste.



Philippe JULLIEN, qui enseigne depuis plus de 30 ans à Pau, le Qi Gong et le Taïchi chuan, lui transmet ces Yi Jin Jing traditionnels, proposés dans les cours.

La concentration, la respiration, l'exercice corporel pratiqué en étirement et sans tension, la relation aux autres, amènent progressivement plus de tranquillité et un véritable bien-être.

FAEMC (Fédération des Arts Énergétiques et martiaux Chinois)
www.faemc.fr

ABESM (Association de Bien-Être et Santé par le Mouvement)
www.abesm.fr

GYM TAÏCHI



Arts Énergétiques et Martiaux du Cinabre

AEMC 06.70.82.91.55

www.cinabre.fr

L'Association AEMC se propose, par le biais des cours « GYM TAÏCHI » de vous faire découvrir et expérimenter des pratiques d'origine chinoise, qui visent principalement à renforcer la santé physique, la concentration et l'équilibre.



► La **gymnastique taoïste** transmise par Maître CHU King Hung, est composée de 24 exercices, très différents les uns des autres, tant au niveau du rythme que du travail corporel qu'ils impliquent. Ces exercices, développés en continu, représentent un ensemble cohérent qui mobilise le corps dans sa globalité en apportant bien-être et énergie.

► Les **Yi Jin Jing** élaborés et toujours pratiqués par les moines de Shaolin, sont très populaires en Chine. Ils sont aussi enseignés dans les clubs d'arts martiaux chinois, pour acquérir force, souplesse et douceur.

Ce sont 9 enchaînements, exécutés dans la lenteur et la tranquillité, où l'attention est portée sur le travail des articulations, de la colonne vertébrale, des muscles et des tendons, entre autres.



Ces mouvements, qui forment une continuité, alternent entre tensions et relâchement, flexions et extensions.

La pratique régulière des Yi Jin Jing favorise la coordination de l'énergie, de l'esprit et de la respiration, et cela, en vue d'augmenter notre force vitale.

— COURS hebdomadaires GYM TAÏCHI —



Lieu des cours :

Ligue de l'Enseignement de la Vienne
18, rue Brouette du Vinaigrier — Poitiers
(à 5 mn à pied de la rue du Fg du Pont-Neuf)

LUNDI	► 10h30 - 11h45
MARDI	► 12h30 - 13h45
MERCREDI	► 10h30 - 11h45
JEUDI	► 14h30 - 15h45

Tous niveaux

PARTICIPATIONS

- ☉ **FORFAIT ANNUEL** : Règlement en début d'année scolaire
► **225 €** Possibilité de faire 2 (ou 3) chèques.
- ☉ **En complément d'un forfait taïchi chuan** ► **90 €**
- ☉ **FORFAITS TRIMESTRIELS** : Règlement début de trimestre
 - 1^{er} trim. : du 14 sept. au 19 déc. 2020 : **115 €**
 - 2^e trim. : du 04 janv. au 03 avril 2021 : **100 €**
 - 3^e trim. : du 05 avril au 26 juin 2021 : **80 €**



ADHÉSION AEMC

✓ **40 €** : elle est annuelle et obligatoire et comprend la licence FAEMC (**32 €**). Chèque à l'ordre d'AEMC



L'engagement pris ne donnera lieu à aucun remboursement