

Les danses de l'énergie

Association A CORPS PRESENT

Tai chi chuan Chi gong Méditation

Shiatsu Rituel de hutte à sudation

34 avenue de Roderie 43000 AIGUILHE (Biocoop écho nature)

Tél : 0609694102 - 0609895112

mail : acorpspresent@hotmail.fr

site internet : www.tai-chi-haute-loire.com

Planning des cours 2023/24

Notre association propose à ses adhérents trois types de pratiques : **tai chi chuan, chi gong, et méditation taoïste** qui sont complémentaires, et forment un ensemble cohérent connu sous l'appellation « **arts énergétiques chinois** ».

Ces enseignements sont issus de la tradition taoïste, en filiation directe par Maître Chu King Hung, responsable pour l'Europe du style Yang originel du Tai Chi Chuan, et dont Didier Boyer est l'élève personnel depuis plus de 30 ans, et par Maître Liu Dong pour le Chi Qong.

Certains cours et ateliers proposent aussi des pratiques issues du chamanisme amérindien et des neurosciences.

Selon vos disponibilités et vos intérêts, vous avez le choix entre deux modes de fonctionnement :

- inscription à un cours hebdomadaire d'une heure dans une pratique. Dans ce cas, nous vous demandons de respecter le créneau choisi (sauf absence exceptionnelle et report du cours sur un autre créneau horaire)
- inscription à l'ensemble des cours (deux ou plus) de votre niveau, quelle que soit la pratique. Dans ce cas, l'accès est libre, et vous pouvez naviguer entre les cours selon vos possibilités.

Quelques repères et informations

Ces pratiques sont, au sens taoïste, efficaces. Pour déployer leur efficacité, elles ont besoin d'être mises en œuvre. La régularité est donc une condition importante.

Nous avons souhaité depuis deux ans renouveler la méthode d'enseignement du **Tai Chi Chuan** afin de la revivifier et de la nourrir avec les principes de l'énergie interne, sans attendre la fin des apprentissages de forme parfois fastidieux. Ainsi, tous les niveaux (Débutants, 2^{ème} et 3^{ème} années, avancés) pratiqueront ensemble les **mercredis soir de 18h30 à 20h30** avec des séquences sur l'esprit du Tai Chi et des séquences de forme. Annick Julien sera ma co-pilote dans ce cours pour les temps de forme.

Par ailleurs, Manuela ouvre un deuxième cours de **Tai Chi Chuan et Méditation** pour **Débutants** le lundi de 17h30 à 18h30.

Les cours de **Chi gong et méditation** ne nécessitant pas de mémorisation de formes longues sont ouverts à tous, sans distinction de niveau.

Enfin, l'espace de pratique intensive ouvert depuis 10 ans, un **samedi par mois**, à la salle du sourire, est reconduit. Vous trouverez les éléments pratiques joints au planning général. Veuillez bien noter que ce cours est inclus dans la cotisation annuelle, donc gratuit, et ouvert à tous ceux qui souhaitent approfondir les

principes internes du **Tai Chi Chuan et du Chi Gong**.

Nouveautés

Les cours du **mardi soir** (Jean-Pierre) et du **mercredi soir** (Didier et Annick) seront d'une heure et demie. Nous avons voulu cette durée pour mieux intégrer Chi Qong et Méditation d'une part, et pour entrer plus avant dans l'esprit du Tai Chi, d'autre part.

Deux fois par trimestre, Jean-Louis animera une initiation au **Koho Shiatsu** sur une matinée ou après-midi.

Enfin, Jean-Pierre propose **3 rituels de la hutte à sudation** dans l'année.

Vous trouverez la description de ces nouveaux ateliers et les modalités pratiques dans la rubrique **Stages** qui suit le planning des cours.

Continuations

Un **cours phare** est proposé, une fois par mois, les **mardis de 18h30 à 20h15** sur le créneau du cours de Chi Gong et Méditation. Animé par Didier Boyer, il met en perspective des aspects singuliers de nos pratiques à travers l'énergétique chinoise et la philosophie taoïste. Nous vous le recommandons fortement. Il permet d'établir des passerelles entre les cours et la pensée générale du taoïsme.

Dates des cours phares (ouverts à tous) :

Les **mardis 17 octobre, 14 novembre, 12 décembre, 16 janvier, 13 février, 12 mars, 09 avril, 07 mai, et 04 juin**.

Le cours « **Méditation et auto-hypnose** » du vendredi matin, animé par Manuela HESSE, et très suivi, est maintenu.

Pour finir, pour tous ceux qui désirent mieux comprendre les **aspects énergétiques du Tai chi**, et approfondir les **principes internes**, un espace est proposé une fois par mois lors des **samedis du sourire intérieur**.

Tous nos cours ont lieu dans notre belle **salle du sourire intérieur**, Biocoop Echo Nature, 34 route de Roderie à Aiguilhe.

Les cours reprennent le **lundi 18 septembre 2023**.

La **présentation publique**, destinée aux débutants, aura lieu le **mercredi 13 septembre, à 19h00**, à la salle du sourire intérieur (Biocoop Echo Nature). Merci de diffuser l'information.

Nous espérons que cette année sera pour vous source de joie et de sérénité.

Bonne découverte, bonne pratique.

Didier Boyer

Les cours

Chi Qong (tous niveaux)

lundi	09h30-10h30	Didier Boyer
lundi	18h30-19h30	Jean-Pierre Archer
mardi	18h30-19h30	Jean-Pierre Archer
jeudi	17h00-18h00	Jean-Pierre Archer
vendredi	10h00-11h00	Manuela Hesse

Méditation

mardi **	12h30-13h30	Didier Boyer
mardi	19h30-20h00	Jean-Pierre Archer
vendredi ***	11h00-12h00	Manuela Hesse

** ce cours associe méditation et pratiques internes taoïstes

*** ce cours associe méditation et autohypnose

Tai Chi Chuan (tous niveaux)

Débutants

Lundi	17h30-18h30	Manuela Hesse
Mercredi	18h30-20h00	Didier Boyer et Annick Julien

Niveaux 2 et 3

Mercredi	18h30-20h00	Didier Boyer et Annick Julien
----------	-------------	-------------------------------

Avancés

Mercredi	18h30-20h30	Didier Boyer
----------	-------------	--------------

Stages forme du Tai Chi

Animés par Manuela

Ces ateliers ont pour objectif la consolidation des apprentissages de la forme du Tai Chi Chuan, et leur intégration dans le senti énergétique.

Dates : dimanche 15 octobre 23, samedi 27 janvier 24 , samedi 8 juin 24.

Ouverts à tous, et compris dans l'adhésion

Les samedis à la salle du sourire intérieur

Les cours auront lieu un **samedi** par mois, de **14h00 à 18h30**.

Nous vous rappelons que ce temps d'approfondissement est inclus dans la cotisation annuelle, et donc gratuit.

Dates

- samedi 14/10/23
- samedi 13/01/24
- samedi 06/04/24
- samedi 18/11/23
- samedi 10/02/24
- samedi 18/05/24
- samedi 16/12/23
- samedi 09/03/24
- samedi 15/06/24

Organisation des cours :

14h00 à 15h15	Chi Gong
15h15 à 18h00	Taiji Principes
18h00 à 18h30	Assise et méditation

Bien que destiné aux élèves Avancés, cet espace est ouvert à tous ceux qui veulent approfondir leur pratique en s'engageant dans un cursus de formation progressive.

Il est possible pour les débutants de ne venir qu'au cours de Chi Gong, et pour les élèves Tai Chi non confirmés de participer à tous les cours.

Contenus :

Les principes étudiés dans cet espace sont ceux de Yang Chen Fu et de Maître Chu.

Les maîtres du taiji et du chi gong connaissent bien, pour l'avoir développée, la puissance de l'énergie-centre. Elle est simple, naturelle et profonde. Accordée au rythme du monde, elle ne s'use pas. Elle nous permet de déployer, enfin unifiée, notre puissance d'agir.

Bien que les cours soient construits de manière progressive, il est possible de ne venir qu'à certains samedis.

Coût :

Ces après-midis sont gratuites, incluses dans le montant de l'adhésion annuelle. Pour les personnes extérieures à nos associations, le coût est fixé à 40€ le samedi.

Pour toute information complémentaire, me joindre au **0609694102** ou par mail :

didierboyer9@orange.fr

Les stages

Outre les samedis du sourire intérieur, nous vous proposons :

Atelier trimestriel : Méditation et éveil des sens subtils

Animés par Manuela Hesse

« Dans ces ateliers, nous explorerons nos facultés de perception subtile. Par la méditation, par des exercices issus de la Somatic Experiencing (technique de soin des stress profonds ou post-traumatiques), par le voyage en esprit (visualisation et hypnose), nous apprendrons à écouter notre système nerveux et à rétablir l'équilibre corps-esprit ; à nous prendre en main pour retrouver notre autonomie et notre joie de vivre. »

Dates :

Samedi 25 novembre 2023	10h00-13h00
Samedi 23 mars 2024	10h00-13h00
Samedi 25 mai 2024	14h00-18h00

Salle du sourire intérieur Biocoop Echo Nature

Tarif : 40 euros

Atelier bi-trimestriel : initiation au KOHO SHIATSU

Le Koho shiatsu ou shiatsu impérial est un shiatsu à la fois structurel et énergétique.

C'est une méthode traditionnelle de pression (atsu) des doigts (shi) le long des circuits énergétiques du corps humain (ou méridiens). Elle a pour objectif de faire circuler le Chi là où il est bloqué, de façon à augmenter la vitalité et le nourrissage des organes profonds.

Cet atelier se compose de six demi-journées pensées comme un tout cohérent et progressif pour permettre à chacun de s'approprier la méthode et l'utiliser dans son quotidien.

Dates : **dimanche 19/11/23, samedi 02/12/23, samedi 20/01/24, dimanche 11/02/24, dimanche 07/04/24 et samedi 01/06/24**

animé par Jean-Louis, formé à la méthode

Salle du sourire intérieur, de 9h30 à 12h30

Participation 40 euros

Rituel de la hutte à sudation

La hutte à sudation est une cérémonie de purification qui nous a été transmise par le peuple Lakota plus connu sous le nom de sioux. Cette pratique a aussi existé chez les celtes et chez beaucoup d'autres peuples sur tous les continents.

Cette cérémonie « de renaissance » nous aide à nous reconnecter à la Terre et au Soleil ainsi qu'aux 4 éléments et au monde invisible. Elle nous permet de nous libérer de tout ce qui obstrue la connexion avec la Vie. Cette purification se fait sur les 4 corps : physique, émotionnel, mental et spirituel. C'est une célébration de la vie en toute simplicité, au cœur de la matrice qu'est la Terre-Mère.

Le principe est de rentrer des pierres chaudes au centre d'une hutte construite en saule et couverte de couvertures. Les personnes sont assises en cercle dans la hutte et le maître de cérémonie verse de l'eau sur les pierres chaudes pour dégager de la vapeur et de la chaleur. Il y a quatre temps correspondant aux 4 éléments : terre, eau, feu, air.



Trois dates vous sont proposées :

Samedi 7 octobre 2023

Samedi 13 avril 2024

Samedi 08 juin 2024

Le rendez-vous est fixé à Goudet à 10h. La cérémonie se clôturera par un partage d'une soupe vers 17h30. Participation demandée : 40 euros/personne

Venir avec une tenue souple et une serviette.

Pour tout renseignement contacter Jean-Pierre ARCHER au 06.67.74.89.33