Les danses de l'énergie

Association **A CORPS PRESENT**
Tai chi chuan Chi gong Méditation

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 2025/26

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 35 ans, et par Maître Liu Dong pour le Chi Qong.

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.

Concernant l'enseignement du **Tai Chi Chuan**, nous avons décidé cette année de séparer le groupe Débutants des autres niveaux de pratique, pour une raison d'espace autant que d'homogénéité. Ainsi, nous vous proposons 2 cours Débutants, le lundi matin de 9h30 à 10h30 et le mardi de 18h15 à 19h15
Manuela poursuit son cours **Tai Chi Chuan** le mardi de 17h30 à 18h30 pour les **niveaux 2 et 3.**
La soirée du mercredi, de 18h30 à 20h30, dédiée aux **niveaux 3,4 et Avancés** sera consacrée à la finalisation des apprentissages de forme, à la pratique de l'épée et à l'étude des principes internes.

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 ouvert depuis 12 ans, un **samedi après midi par mois**, à la salle du sourire, est reconduit. Ce format de 4h30 nous permet par la durée de nous immerger dans les subtilités du Tao. 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**.

****

Continuations

Un **cours phare** est proposé, une fois par mois, les **mardis de 19h15 à 20h30** sur le créneau du cours de Chi Gong. 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) :

- **mardi 14 octobre 25**
- **mardi 18 novembre 25**
- **mardi 16 décembre 25**
- **mardi 20 janvier 26**
- **mardi 24 février 26**
- **mardi 17 mars 26**
- **mardi 21 avril 26**
- **mardi 19 mai 26**

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 15 septembre 2025.**

Deux **présentations publiques**, destinée aux débutants, auront lieu :

- le **lundi 08 septembre à 19h00,**
- le **mercredi 10 septembre à 19h00**

dans la salle du sourire intérieur, à la Biocoop.
Merci de relayer 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	10h30-11h30	Jean-Pierre Archer	
lundi	18h30-20h00	Jean-Pierre Archer	(Chi Qong et Méditation)
mardi	19h15-20h15	Didier Boyer	
jeudi	17h00-18h00	Jean-Pierre Archer	
vendredi	10h00-11h00	Manuela Hesse	

Méditation

Lundi	19h30-20h00	Jean-Pierre Archer
vendredi *	11h00-12h00	Manuela Hesse

* ce cours associe méditation et autohypnose

Tai Chi Chuan (tous niveaux)

Débutants

Lundi	09h30-10h30	Annick Julien
Mardi	18h15-19h15	Jean-Louis Giovanini

Niveau 2 et 3

Mardi 17h15-18h15 Manuela Hesse

Niveaux 3 et 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. Ils s'adressent en priorité aux niveaux 1, 2 et 3.
Merci de penser à vous inscrire auprès de Manuela au 0609895112

Samedi 15/11/25
Samedi 07/02/26
Samedi 23/05/26
Ouverts à tous, et compris dans l'adhésion, de 14h00 à 17h00

Stages inter régionaux hiver et été 2026

Regroupant les écoles de Marseille, Avignon, St Etienne, Firminy-Unieux et Le Puy en Velay, en résidentiel dans un lieu de nature profonde, aux confins de la Haute-Loire et de la Lozère, nous vous proposons une immersion dans la reconnexion de notre être profond.

Nous vous adresserons une plaquette détaillée des contenus, lieu, coût et conditions pratiques

Les samedis 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 04/10/25**
- **samedi 17/01/26**
- **samedi 25/04/26**
- **samedi 08/11/25**
- **samedi 28/02/26**
- **samedi 06/06/26**
- **samedi 06/12/25**
- **samedi 28/03/26**

Organisation des cours :

14h00 à 15h15	Chi Gong
15h15 à 18h00	Tai Chi 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 Tai Chi 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 50€ le samedi.

Pour toute information complémentaire, me joindre au **0609694102** ou par mail :
didierboyer9@orange.fr

****