

Les danses de l'énergie

Association A CORPS PRESENT

Tai chi chuan Chi gong Méditation

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 2024/25

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.

Certains ateliers proposent aussi des pratiques issues du chamanisme amérindien

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 mercredi de 17h30 à 18h30. 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.

Par ailleurs, Manuela poursuit son cours **Tai Chi Chuan** le mardi de 17h30 à 18h30 pour le **niveau 2**.

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**.

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) :

- **mardi 15 octobre 24**
- **mardi 21 janvier 25**
- **mardi 15 avril 25**
- **mardi 19 novembre 24**
- **mardi 18 février 25**
- **mardi 13 mai 25**
- **mardi 17 décembre 24**
- **mardi 18 mars 25**
- **mardi 10 juin 25**

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

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.

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 16 septembre 2024**.

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

- le **mercredi 04 septembre à 19h00**,
- le **lundi 09 septembre à 19h00**

dans la salle du sourire intérieur, à la Biocoop.
Merci de relayer l'information.

NB : Pour la participation aux stages et rituels de hutte, nous demandons à chacun une inscription auprès des enseignants ou du bureau, de façon à mieux prévoir l'organisation.

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

Méditation

Lundi	19h30-20h15	Jean-Pierre Archer
mardi	19h30-20h00	Didier Boyer
vendredi *	11h00-12h00	Manuela Hesse

* ce cours associe méditation et autohypnose

Tai Chi Chuan (tous niveaux)

Débutants

Lundi	09h30-10h30	Annick Julien
Mercredi	17h30-18h30	Jean-Louis Giovannini

Niveau 2

Mardi	17h30-18h30	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

Dates : - samedi 23 novembre 24 (de 9h30 à 12h30)

- samedi 22 février 25 (de 14h00 à 17h00)

- samedi 24 mai 2025 (de 9h30 à 12h30)

Ouverts à tous, et compris dans l'adhésion

Stage interrégional été 2025

Regroupant les écoles de Marseille, St Etienne, Firminy et Le Puy en Velay, en résidentiel dans un lieu de nature profonde, nous vous proposons une **fête de la pratique** du **5 au 8 juillet 2025**

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

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 12/10/24 | - samedi 09/11/24 | - samedi 14/12/24 |
| - samedi 11/01/25 | - samedi 15/02/25 | - samedi 15/03/25 |
| - samedi 12/04/25 | - samedi 10/05/25 | - samedi 14/06/25 |

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

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 19 octobre 2024

Samedi 19 avril 2025

Samedi 07 juin 2025

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