



SAISON  
2019  
2020

太  
极  
拳



# TAI CHI CHUAN

LE MÉRIDIEN BORDEAUX



PAT  
CAB

ÉCOLE YANG - STYLE CHENG MAN CHING  
ASSOCIATION LE MÉRIDIEN BORDEAUX - MEMBRE DE LA FÉDÉRATION DES ÉCOLES CHENG MAN CHING

## NOUVEAUX COURS DÉBUTANTS

**CAUDERAN**

LUNDI 14:00/15:30  
MARDI 18:30/20:00  
MERC. 11:30/13:00

**LA MÉDOQUINE**

LUNDI 18:30/20:00

**BACALAN**

LUN. 20:00/21:30

meridiantaichi-bordeaux.fr - lemeridienbordeaux@gmail.com 06 14 14 66 78

### LES COURS DÉBUTANTS

Lundi 14:00 - 15:30 . Gymnase Virginia Cauderan  
Lundi 18:30 - 20:00 . Maison de Quartier Tauzin  
Lundi 20:00 - 21:30 . Amicale Laïque Bacalan  
Mardi 18:30 - 20:00 . Gymnase St André Cauderan  
Mercredi 11:30 - 13:00 . Gymnase Virginia Cauderan

### LES COURS DEUXIÈME ANNÉE

Mardi 11:00 - 12:30 . Gymnase Stéhelin Cauderan  
Mardi 18:30 - 20:00 . Salle Buscaillet Bacalan  
Jeudi 18:30 - 20:00 . Maison de Quartier Tauzin

### LES COURS D'APPROFONDISSEMENT

Mardi 20:00 - 22:00 . Salle Buscaillet Bacalan  
Jeudi 20:00 - 21:30 . Maison de Quartier Tauzin

### LES ENSEIGNEMENTS

- Forme 37 postures de Cheng Man Ching
- Forme Longue 108 postures
- Tui Shu ( Poussée des mains avec partenaire )
- Da Lu . San Shu ( Formes avec partenaire )
- Armes : Épée / Sabre / Éventail / Baton
- Qi Gong et Dao Yin

### LES TARIFS

de Septembre à Juin, hors vacances scolaires  
- 1 cours par semaine 300 € / Réduit 240 €  
- 2 cours et plus par semaine 320 € / Réduit 260 €  
( Plusieurs cours par semaine dès la 2ème année )

**SAISON 2019 / 2020**

Reprise des cours le  
9 Septembre 2019

2 cours d'essais gratuits



Le **Tai Chi Chuan** se pratique en état de relaxation, sans aucune tension. Les gestes se réalisent avec lenteur, ronds et sans interruption, en coordination avec les déplacements du corps. La lenteur associée à la relaxation offre un meilleur contrôle du mouvement. Cette prise de conscience permet à l'esprit de s'ajuster au corps, tous deux s'accompagnant réciproquement, dans l'unité.

Il en résulte des conséquences bénéfiques pour la circulation du Qi (l'énergie interne) imprégnant le corps en douceur au rythme d'une respiration fine et profonde. Progressivement s'installe une sensation de bien-être. Art Martial doux et complet, Le **Tai Chi Chuan** est une voie vers le calme, l'équilibre, la connaissance et le développement de soi.

### NOS ADRESSES

#### MAISON DE QUARTIER TAUZIN

50 rue du Tauzin 33000 BORDEAUX

#### AMICALE LAÏQUE DE BACALAN

5 rue Joseph Brunet  
33300 BORDEAUX

#### SALLE BUSCAILLET BACALAN

10 rue Charlevoix de Villers  
33300 BORDEAUX

#### GYMNASE PISCINE STÉHELIN

270 Avenue du Maréchal de Lattre  
de Tassigny 33200 BORDEAUX

#### GYMNASE VIRGINIA

30 rue Virginia 33200 BORDEAUX  
Salle Gymnastique Rez-de chaussée

#### GYMNASE COLLÈGE SAINT-ANDRÉ

35 rue Masson 33200 BORDEAUX  
Entrée par le portail du terrain de Basket

