



COURS HEBDOMADAIRES

Ass. Style Li Villeurbannais
slvilleurbanne@free.fr

Taï Chi, Qi Gong, Feng Shou
Mardi de 19h à 20h30 (tous niveaux)
avec Emmanuelle Chaboud
Gymnase Lycée Pierre Brossolette
Rue Francis de Pressensé
Villeurbanne

www.taoistarts.org
• • • •
www.slvilleurbanne.free.fr

Conception graphique : l'Atelier sur la Colline

COURS DE
TAÏ CHI CHUAN
STYLE LI
*et arts martiaux
chinois*



Les Arts Internes du style Li proposent un système traditionnel comprenant les techniques et arts suivants :

太極拳

☯ Le **T'ai Chi Ch'uan** est une suite de mouvements fluides, souples et harmonieux. Sa pratique aide à développer un contrôle dynamique mental sur son corps, ainsi qu'une grande maîtrise de sa vitalité.

☯ Le **Shuai Jiao** est l'art de la projection et des saisies dans les combats à corps à corps et à distance. L'entraînement met l'accent sur la souplesse et la rapidité d'exécution plutôt que sur la force physique pure. C'est l'art de la courtoisie et de l'élégance.

☯ Le **Feng Shou Chuan Shou** ou **Feng Shou Kung Fu** est un système de self défense pratique, efficace et adaptable à tout individu, qui développe confiance, sensibilité et contrôle de soi. Il utilise des principes de relaxation, de mouvement et d'équilibre. L'apprentissage du Feng Shou se fait lentement pour permettre la sécurité dans la pratique.

☯ Les **Tui Shou** sont des exercices à deux (poussées des mains, mains collées, mains et bras tourbillonnants) qui permettent d'éviter ou de détourner des attaques ; ils développent sensibilité et écoute de l'autre.

☯ Les **Tao Yin Chi Gong** sont des respirations spécifiques favorisant considérablement la résistance aux maladies. Leurs pratiques améliorent le fonctionnement du système nerveux, apportent un plus grand contrôle mental et émotionnel. Ils augmentent la sensibilité et la perception, procurent tranquillité mentale et sérénité.

☯ Le **K'ai men Chi Gong** ou **Chi Gong Chinois** sont un ensemble de 400 exercices. C'est un système doux et souple, le corps se mouvant continuellement avec fluidité et lenteur. Ses bénéfices sont : l'amélioration de la santé, la résistance physique, l'augmentation de la souplesse, et un meilleur contrôle émotionnel.

Les arts martiaux internes vous permettront :

- d'acquérir force et souplesse,
- d'améliorer votre efficacité,
- de renforcer votre santé physique et mentale,
- d'obtenir une meilleure concentration
- d'avoir une plus grande confiance en vous,
- de réduire votre stress.
- d'exercer votre mémoire psychomotrice.

.....

En marge des formes classiques les plus connues, la transmission du style Li se fit en secret jusqu'en 1954, date de la mort de Chan Kam Lee qui le transmit à son fils adoptif C. Chee Soo. Ce dernier a légué son enseignement à l'actuel directeur technique de TAO maître Tony Swanson.



« Qui parvient à la cime d'une montagne, s'aperçoit qu'il existe d'autres sommets à gravir »

Maître C. CHEE SOO
(1919-1994)

