

LA MAISON DE TOBIE

Atelier TAI CHI CHUAN, un art martial interne

Mercredi, Salle Clémenceau, 20 bis rue Georges Clémenceau, Choisy le Roi



Le Tai Chi Chuan n'est pas une simple gestuelle, gymnastique ou technique de défense c'est
un retour à l'être et la pratique d'un art de vivre.

L'enseignement se fait par une pratique hebdomadaire d'1h30 en plusieurs phases.

- **Une préparation** simple du corps permettant d'entrer en profondeur dans ses sensations, ressentis et limites et de préparer la détente corporelle et manuelle.
- **Des enchainements** court soit le « 24 mouvements » issu de l'enseignement de maître Yong Meiji et transmis par Jean-Gabriel Boulanger soit le « Xin Yi » de maître Zhang Ai Jun pour développer des objectifs à mettre en œuvre :
 - la lenteur du déroulement qui met en cause la respiration, l'équilibre, la continuité
 - l'harmonie des déplacements de l'ensemble du corps (bassin, jambes, bras et tête)
 - la circulation de l'énergie et sa mutation continue.
- **Un travail à 2** aborde le contexte martial, au-delà de toute compétition, il approfondit les mouvements codifiés pour comprendre physiquement et psychologiquement les qualités à mettre en œuvre et travaille la réalité du face à face par contact des mains.

La pratique est accessible à tous et à tout âge. Elle met en jeu des qualités de l'esprit (motivation, endurance, persévérance, patience et courage) tout comme des qualités dans l'action (humilité, respect, droiture, confiance et loyauté). Elle fait passer par différentes étapes : désapprendre, apprendre, apprendre à apprendre, comprendre. L'accent est mis sur la neutralisation de l'agression, une activité minimale pour une efficacité maximale.



www.lamaisondetobie.org

ANIMATEUR : Patrick Bronzini, 0687365978, pbronzini@free.fr

Ancien ingénieur et pratiquant de la forme des « 24 mouvements », style de maître Yong Meiji, depuis 25 ans auprès de Jean-Gabriel Boulanger.

Élève de Christian Rasotto pour les formes courtes de « Xin Yi », « Zhao Bao », « Chen », style de maître Zhang Ai Jun.

Jour
Mercredi de 15 h 30 à 17 h hors vacances scolaires

Tarifs

Revenu fiscal mensuel	< 1500 €	> 1500 € et < 3000 €	> 3000 €
Tarif annuel	220 €	280 €	350 €

(Jeunes & chômeurs = réduction de 20%)

Cotisation Maison de Tobie 2026/2027 à jour (40 € ou 30 € selon bulletin papier ou mail)

Toute situation particulière pourra être examinée afin que l'aspect financier ne soit pas un obstacle à l'inscription à l'activité

BULLETIN D'INSCRIPTION à renvoyer à Patrick Bronzini
11 Rue des Mèlèzes 91220 Brétigny sur Orge

Tai Chi Chuan

Nom et Prénom :
Somme versée :

(Pour l'inscription, joindre un chèque à l'ordre de La Maison de Tobie ou faire un virement bancaire à la Maison de Tobie : FR76 1020 7000 1704 0170 4963 081, en précisant dans le libellé le nom de l'atelier auquel vous vous inscrivez ou en envoyant un mail à tresorier@lamai sondetobie.org)

Pour tout renseignement ou inscription, contacter :
Patrick Bronzini, pbronzini@free.fr, 0687365978.