

ATELIERS ARTS INTERNES

association TAI CHI EXPRESSION SOUILLAC saison 2025-2026

CONTACTS

tel 06 63 47 39 16 email : taichi-expression@ecomail.fr

Facebook Taï Chi Expression Souillac

NOS ATELIERS (en plus des cours de Tai Chi Chuan) :

CHI GONG (Ki Gong Viêtnamien au bâton long, 8 pièces de Brocard (avancés) Shi Er Fa , Dao Wu, 5 animaux...)

DO IN (éveil articulaire, étirements (makko-ho) des méridiens, auto-massages et exercices de respiration/relaxation).

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

approche « Mindfulness » d'après Christophe André et J.Kabat Zinn. S'initier à la pleine conscience dans le quotidien, apprendre à s'asseoir pour méditer, découvrir les différentes techniques (assise, marche, mouvement, scanner du corps, cercle de partage de la parole et de l'écoute en pleine conscience.)

RELAXATION guidée.

LES VENDREDI à la SALLE DES DAMES A SOUILLAC

10h45-12h00 Chi Gong ou Do In

12h15 – 12h45 Méditation ou Relaxation

13h00 – 1400 h Ateliers individualisés de Tai Chi Chuan

tarif : idem que adhérents du Tai Chi Chuan : 25 € d'adhésion et 120 € de cotisation aux cours
total pour la saison sportive : 145 €

matériel : chaussettes, tapis type yoga , safuls si vous en avez, sinon tabouret pliant, tenue souple, plaid...thermos de votre boisson préférée

(suite plus bas)

NOS ANIMATEURS ET ENSEIGNANTS

ELISABETH CATENACCI

tel 06 28 57 53 05

Docteur en médecine (1986), spécialisée en rhumatologie puis dans les pathologies du vieillissement et les soins palliatifs, j'ai pratiqué les arts martiaux internes depuis 1999 avec **André Astier dans le Vaucluse**, participant à des stages réguliers avec des **maîtres chinois comme Yuan Hong Hai de l'école Jing Wu**. J'ai pu aborder également le Zi Ran Men Qi Gong (QI Gong naturel) à Aix-en-Provence.

Dans le cadre de mon activité hospitalière, pour la prise en charge des patients atteints de maladies chroniques et de cancers, j'ai eu la chance de pouvoir être formée au Zen shiatsu et au Do In ainsi qu'à la sophrologie et l'hypnose que j'ai mis au service des soins de support et de la douleur chronique .

Maintenant médecin retraitée je me consacre au shiatsu et aux arts internes au travers de soins et d'ateliers. A mon arrivée dans le Lot en 2021, je me suis rapprochée naturellement et joyeusement de l'association Qi One (shiatsu), de l'institut Wu Dang Pai d'Albi (Wu Dang Tai Qi et Dao Yin) et surtout de Tai Chi Expression à Souillac où je partage avec bonheur ce que mon chemin m'a permis de découvrir.

Diplôme de la FFKDA : 1^{er} Duan Tai chi chuan, attestation fédérale d'assistant en Tai Thi Chuan. Titre RNCP de Spécialiste en shiatsu. Certification animateur Do In (Ecole Shen Ti).

JULIEN VIGOUROUX

tel Julien 06 63 47 39 16

Psychomotricien diplôme d'État depuis 2003, j'ai pratiqué le Kung-Fu à l'âge de 14 ans avec Jean-Marc Minéo à Montpellier pendant 5 ans, puis le Viêt Vo Dao et le Tai Chi Chuan avec Yves Viel à Toulon pendant 3 ans.

A Paris, pendant ma formation de psychomotricien au CHU Pitié-Salpêtrière, j'ai pratiqué le Tai Chi Chuan avec Bernard Mandelli (style Yang de Tung Family) à l'Université Paris VI pendant 4 ans et le Viêt Vu Dao avec Mathieu Zonabend durant 2 ans.

En 2003, lors d'un voyage d'études au Viêt Nam, j'ai reçu l'enseignement de deux maîtres de Tai Chi et de Vinh Xuan (wing tsun) qui avaient fondé à Hanoï un centre de formation professionnelle pour personnes malvoyantes. Avant mon départ en Dordogne, j'ai eu la chance de rencontrer **Mme Suzanne Masson, élève de Li Guanghua**, qui m'a convaincu d'associer la carrière de psychomotricien et la pratique du Tai Chi Chuan.

Je pratique aussi la méditation de pleine conscience depuis 2004 (voie traditionnelle et parcours Mindfulness).

Arrivé en Dordogne en 2005, j'ai approfondi ma connaissance du Tai Chi Chuan dans le Lot avec Jean-Luc Chastanet, Thierry Alibert, Marie Goulet et Olivier Rudzki de 2014 à 2023.

Je remercie **Jean-Luc Chastanet** de m'avoir transmis ses cours à Souillac en 2018 (association « AMIS » devenue Tai Chi Expression) après m'avoir préparé au 1^{er} Duan Tai Chi Chuan FFK (fédération de Karaté et arts-martiaux associés) . Je remercie **Thierry Alibert** pour sa guidance (j'ai reçu le 3eme degré école TAO) et pour le passage du Diplôme d'Animateur Fédéral en 2020 (DAF).

Je remercie l'association Tai Chi Expression d'avoir toujours soutenu mon parcours de formation et j'ai retrouvé cette année 2025 le poste de secrétaire de l'association, poste que j'ai exercé de 2019 à 2022.

Je continue mon parcours de formation avec deux associations-partenaires engagées comme nous dans la transmission traditionnelle et respectueuse du Tai Chi Chuan :

- **l'association toulousaine « Petit Scarabée » avec Jacinte Roque et Alexandre Rue** depuis 2022 : Alexandre vient chaque trimestre à Souillac nous donner un stage de Tai Chi Chuan style Yang. Et individuellement, je prends des cours mensuellement avec Jacinte pour m'initier au style Chen et approfondir le Yang.

- **l'association périgourdine « la Grande Ourse » avec Alexandre Baptiste, élève direct de Jean-Jacques Sagot.** Alexandre nous partage sa connaissance des « poussées des mains » du Tai Chi (Tui Shou) depuis 2024 et nous prépare cette année à un examen d'aptitude à la FFAEMC prévu en 2026.

Je suis membre de la FFAEMC (Fédération Française des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois) à titre individuel depuis 2024 et vise à y présenter un jour le CMB (certificat de monitorat bénévole).

Enseigner le Tai Chi Chuan en me basant sur la pleine conscience est pour moi une contribution essentielle à un monde plus serein et respectueux. **Le Tai Chi Chuan est une voie de connaissance de soi même et des autres.**

Par le partage de de ces pratique, j'aspire à nourrir la Joie, la Beauté et la Santé pour tous.

CONTACTS

tel 06 63 47 39 16 email : taichi-expression@ecomail.fr
Facebook Tai Chi Expression Souillac