

ASSOCIATION LA SOURCE VIVE CENTRE DE TAICHI CHUAN ET DE QIGONG

COURS de TAICHI CHUAN et de QI GONG SELF DEFENSE ALTILLAC 19120



Début des cours le jeudi 18 septembre 2025

Accessible à tous publics et tous âges

Saison 2025/2026

Le TAICHI CHUAN ou TAIJI QUAN SELF DEFENSE BATON LONG

Art martial Chinois Traditionnel de longue vie ; Energie , Santé, Equilibre, Coordination, Défense.

Maîtrise Arts Martiaux et Energétiques Chinois Traditionnels et Originels, style YANG forme longue traditionnelle.

Avec apprentissage du TUI SHOU, **SELF DEFENSE**, applications martiales, étude des armes : épée Chinoise et bâton long,

Le TAICHI CHUAN fait partie des Arts Martiaux internes ; on dit du TAIJI en CHINE : de l'acier enveloppé dans du coton...

La boxe du faîte Suprême, appelée aussi **la boxe de l'ombre**.

LE QI GONG art Energétique ancestral de santé Plusieurs STYLES étudiés dont DAOYIN YANG SHENG GONG



Presque 5000 ans d'existence, **le travail du souffle interne et de l'énergie.**

Cours dispensé par professeur certifié, Moniteur Instructeur Fédéral diplômé.

Christian GUITTARD pratique les arts martiaux depuis 1970 : AïKIDO puis depuis 1991 les Arts martiaux Chinois

5^{ème} Duan Fédéral Wushu Neijia pour le TAICHI CHUAN, ATT 2 (3^{ème} Duan) Fédéral pour le QI GONG.

Cours à ALTILLAC le Jeudi : **TAICHI CHUAN** de 19 h 45 à 21 h 15 ; **QI GONG** de 18 h 30 à 19 h 30 Maison des associations.

Etude de la longue forme traditionnelle YANG 108 + **étude du bâton long de Taichi Chuan** + **SELF DEFENSE intégré**

COURS SELF DEFENSE Mensuels les jeudis à 20 h en base de l'AïKIDO « sans chutes » et du WUSHU Chinois



Contact : 06 14 47 27 90 [mailto : wudang1970@gmail.com](mailto:wudang1970@gmail.com)

