Kung fu

Art martial chinois combinant différentes techniques de combat.
Basé sur un travail de tao lu à mains nues
(enchainements de séquences de mouvements),
et avec armes (bâton long, épée, sabre, lance…),
qui constituent la richesse de cet art.

Bagua zhang

Art martial qui apparut 200 ans après le Tai chi chuan.
Il devint rapidement un des 4 styles majeurs des arts martiaux chinois
internes grâce à son fondateur Dong Hai Chuan.
Bénéfique pour la santé, à tout âge même si l'on manque de souplesse,
si l'on est faible ou malade. Les mouvements sont vivants,
esthétiques et l'agilité recherchée est celle du « dragon qui bouge,
du poisson qui nage et du phénix qui danse. »

太極拳

Tai chi chuan

Art martial d'origine chinoise,
forme de combat basée sur la souplesse et
le non agir pour neutraliser la force brute.,
On parle souvent de la « boxe contre l'ombre » ou d'une
méditation en forme de mouvements. Les séquences de
Tai Chi Chuan sont des mouvements lents et
harmonieux destinés à améliorer la santé.

氣功

Qi gong

Exercices énergétiques « internes » ou « vitaux »
destinés à contrôler, régulariser, diriger le flux
d'énergieimmatérielle circulant dans le corps,
dans les méridiens d'acupuncture.

Energetique Chinois

Savoir et pratique complets sur une anatomie
et une physiologie-pathologie originale,vieille de
3000 ans.
Elle s'appuie sur 3 axes thérapeutiques :
- l'acupuncture et la moxibustion,
- la pharmacopée,
- les techniques manuelles
Mais repose sur une méthode de diagnostic
unique qui considère l'homme dans sa globalité,
lieu de rencontre du ciel et de la terre ;
et où la recherche de la cause est la
démarche la plus fondamentale.

QI GONG - TAI CHI CHUAN - BAGUA ZHANG

HACENE AIT AIDER

Enseigne les Arts Martiaux internes et externes depuis 27 ans (Tai chi chuan, Qi Gong, Bagua Zhang, Vo-Vietnam). Il est diplôm é de la FFWaemc et FFKDA.Il a travaill é aupr è s de divers maîtres chinois et occidentaux dont Thierry Alibert et Michel Jreige.
Quatre fois champion d'Europe de Taï Chi Chuan 2006-2009, 2010 et 2012 double champion de France 2007-2008 et champion du monde à Taïwan en 2009. Il organise des stages nationaux et internationaux,donne des cours particuliers et coaching (formation et accompagnement). Il est praticien en é nerg é tique chinoise (acupuncture, tuina, pharmacop é e).

RACHID AIT AIDER

Diplômé de la FFKDA en arts énergétiques chinois - Qi Gong / Tai chi chuan et Arts vietnamiens.
Il a été formé par les Maîtres Larbi Ait Abdel Malek, Hacene Ait Aider, Michel Jreige et Thierry Alibert.
Il organise des stages, donne des cours de Qi Gong, Bagua Zhang, Tai Chi chuan et cours particuliers et coaching à Toulouse.
En Juin 2004 il remporte au championat du monde de Vô Vietnam (Open International) à Paris : 7médailles dont 5 d'or.
Plusieurs fois champion de France et d'Europe de Taiji Quan.
En Octobre 2008, il devient champion du Monde Taiji Quan, à Taiwan.

MICHEL DEDIEU

Pratiquant en qi gong depuis plus de 10 ans. Assistant de Hacène Ait Aider et formé en arts martiaux internes auprès de M. Jreige, T. Alibert, Jérôme Ravenet et H. Ait Aider.

Diplômé de la FFKDA 1° Duan.

2° degré de l'école TAO de T. Alibert., formé au BAGUA avec H. Ait Aider. Diplômé en TUI NA, massage chinois et diplômé en Médecine Traditionnelle chinoise de l'académie WANG diplômé CQP ALS AGEE Sport Pour Tous

VERONIQUE DEMAURAUGARD

Formation en danse classique et contemporaine,
Etoiles du Ballet du XX è me si è cle de Monsieur Maurice B é jart .
Formation en danse, Enseignante et Chor é graphe .
9 ans de pratique de Tai Chi Quan , Bagua Zhang , Xing Yi Quan , Baji Quan , QI Gong , aupr è s de Michel Jreige et Hac è ne Aït Aider .
Travail et formation en Wu Yi Dao (la Voie Martiale et M é dicale) aupr è s de Michel Jreige .
Donne des cours de Qi Gong et Tai chi chuan à l'association AAGTCR et Son Long de Revel.

Lieux, horaires et tarifs

*Reprise des cours le 4 septembre 2017
*Le 1er cours est réservé pour les inscriptions

Salle Cinet Get Revel

-QI Gong .....Mardi 11h15- 12h15
-Qi Gong .....Jeudi 16h00-16h45
-Tai chi chuan style yang.....Jeudi 16h45-17h00
-Tai chi avec armes...Jeudi 17h45-18h30
-Wu Gong, danse énergétique.....Jeudi 18h30-19h30

Salle des fêtes de St Julia

-Qi Gong, Tai chi chuan.....Lundi 10h30- 12h00
-Qi Gong, Tai chi chuan.....Lundi 18h- 20h00
-Qi gong .....Mardi 18h30 - 19h00
-Tai chi chuan Yang... .....Mardi 19h00 - 20h30
-Wushu enfants .....Mercredi 17h00-18h30
Qi Gong Débutants ...Jeudi de 19h00-20h00
-Tai chi Style Yang ancien.....vendredi 18h30-19h30
-Ba Gua Zhang style Cheng.....vendredi 19h30-20h30

Tarifs :

245 €/an
(Tous les cours de la semaine Tai chi/Qi Gong),
215 €/an (1 cours/semaine)
Tarifs couple: 235€/an (Tous les cours),205€/an (1 cours /semaine)
-Vous pouvez payer en 3 fois et fournir tous les chèques à l'inscription
-La licence (36€) est obligatoire pour les enfants

Pièces à fournir à l' inscription :

- Un certificat médical de non contre-indication à la pratique des arts martiaux
N.B Un cours d'essai est gratuit avec présentation d'un certificat médical.

QI GONG, TAI CHI CHUAN, BAGUA ZHANG

Adultes / Enfants
PAR
HACENE AIT AIDER
DIPLOME D'ETAT
THERAPEUTE
EN ENERGETIQUE CHINOISE
Et
Ses Assistants

M. Dedieu
V. De Mauregard
R.Ait Aider

Association SON LONG
13, Galerie de Midi 31250 Revel
TEL : 06.83.32.13.86 / 05.61.81.01.78
Site : www.hacene-aitaider.com
Site : www.hacenetls.wixsite.com/taichi-revel
Email : hacene.aa@sfr.fr