

## Les cours

Ils se déroulent de mi-septembre à fin juin avec interruption pendant les vacances scolaires. Il est possible de débiter en cours d'année et d'assister au premier cours sans engagement. La durée des cours est de 1 heure pour les débutants.

## Les inscriptions

Les inscriptions s'effectuent sur les lieux des cours dans la limite des places.

La participation pour les débutants est de **190 euros** à l'année + **15 euros** (carte association) Pour les avancés la participation est de **250 euros**.

Le règlement peut se faire en 3 fois.

Les cours sont assurés par **Patrick Loisel** et par quatre de ses élèves : **Jean-Pierre Renoult, Dolorès Outin, Yvonne-Marie Pegon et Monique Bothé**.

## Planning

### Lundi

de 11h30 à 12h30 - Gymnase M.Pagnol  
Yvonne-Marie Pegon

de 18h30 à 19h30 - Gymnase La Senelle  
Jean-Pierre Renoult

### Mardi

de 18h00 à 19h00 - Gymnase école Hilard  
Monique Bothé

### Mercredi

de 11h30 à 12H30 - Gymnase de la Senelle  
Jean-Pierre Renoult

de 18h00 à 19h00 - Gymnase des Fourches  
Dolorès Outin

### Vendredi

de 17h30 à 18h30 - Gymnase Jean Monnet  
Patrick Loisel - Jean-Pierre Renoult



Association Yin-Yang Lavalloise  
Tél. 02 43 68 37 62 - 06 85 44 76 50  
Site : [www.tai-chi-laval.com](http://www.tai-chi-laval.com)  
E-mail : [contact@tai-chi-laval.com](mailto:contact@tai-chi-laval.com)

Création : iwoo.fr

太極拳



TAI CHI CHUAN

association yin yang lavalloise ( 53 Laval )

Art traditionnel Chinois  
Plusieurs fois millénaire





# 太極拳

Chacun peut y trouver bénéfique car l'harmonie s'installe en soi. Le Tai Chi Chuan est la voie vers les autres. Avec la pratique, la confiance se fortifie, l'énergie se développe et s'affirme.

## Le Tai Chi Chuan

Le Tai Chi est né de l'observation de la nature, des animaux et de l'homme. Il est en lien étroit avec le principe du Yin et du Yang, symbole de l'alternance de deux forces bi-polaires, relation d'unité et d'équilibre qui est la base de la pensée chinoise.

Le Tai Chi développe l'unité de la personne. C'est à la fois une méditation en mouvement, un art martial, un art de bien être. Le Tai Chi est une discipline formatrice et structurante.

L'expérimentation et la pratique prouvent que le Tai Chi Chuan est un moyen très efficace pour prévenir les maladies et conserver une santé vigoureuse.



Yang Chengfu  
fondateur du style Yang  
(1883 - 1936)

Patrick Loisel est à l'origine du développement du Tai Chi Chuan à Laval, depuis 1989. Ses recherches l'ont conduit à travailler depuis 1985 avec le Maître Gin Soon Chu, chef de file de style classique Yang, le plus répandu.

Le Tai Chi Chuan se pratique en salle, dans la nature, en groupe et en solitaire. Il requiert peu d'équipement, un vêtement ample et des chaussures basses. A haut niveau, le Tai Chi Chuan acquiert toute sa dimension d'art martial interne. C'est un art non violent, prolongé par la pratique du bâton, du sabre, de l'épée et du travail à deux.

