

Programme des cours

- * Petit échauffement articulaire et musculaire
- * Initiation au Qi Gong
- * Bases du Tai Ji Quan
- * Ji ben Gong (Mouvements de base)
- * Apprentissage de taolus (Enchaînements)
- * Pratique de l'épée et de l'éventail
- * Relaxation
- * Méditation



Conditions d'adhésion

- * 1 photo
- * Certificat médical
- * Cotisation annuelle



Vie du Club



Le Centre des Arts Martiaux de Montpellier regroupe plusieurs disciplines externes et internes de diverses cultures. Grâce à l'Association Kung Fu Développement qui siège au Centre, il est en étroite relation avec le Temple de Shaolin et le Mont Wudang.



Avec leur collaboration respective, des stages d'initiation et de perfectionnement sont organisés en France dans la montagne et en Chine au Temple de Shaolin.

www.centredeartsmartiaux.fr
www.kungfudeveloppement.com



TAI JI QUAN

太
极
拳



Style Chen

Il associe l'énergie à la souplesse, l'accélération au ralentissement, afin de respecter la loi de polarité du Tai Ji Quan qui garantit l'équilibre dynamique. Les mouvements souples et énergétiques expriment le Yin et le Yang, l'accélération étant le Yang, le ralentissement le Yin.



Centre des Arts Martiaux

2049, Avenue de Toulouse
(Direction St Jean de Védas,
entre les rds pt du grd M et du Rieucoulon)
34070 Montpellier

04 67 07 57 97 / 06 14 36 27 22