COURS DE TAIJI QUAN
PROGRAMME SAISON
2026-2027

Taiji Quan

Le bien-être à notre portée

A Beijing, depuis le 17 décembre 2020, le Taiji Quan est inscrit au **P**atrimoine **I**mmatériel de l'**H**umanité par **l'UNESCO**

太極拳 TAI JI QUAN QI GONG MEDITATION 太極拳

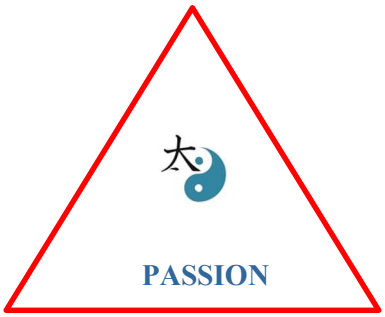
INSTITUT DE TAI CHI CHUAN SUD-EST LYONNAIS

Lignée Yang Originelle

ECOLE FONDEE PAR BRUNO DOVIS DIPLOME A.M.C.I

ÊTRE

Conscience
Mental
Concentration
Coordination
Equilibre
Détente
Souplesse
Structure



Respect
Diplômé
Pédagogue
Compétant
Patient
Plaisir
Convivial
Accueil

Le Taiji Quan est une activité psycho-physique basée sur les principes universels d'équilibre et d'harmonie.

L'ORIGINE DU TAI JI QUAN

LE SERPENT ET L'OISEAU :

Le Taiji Quan 太極拳 (*taï chi chuan*) aurait été élaboré au XIIIème siècle par ZHANG SANFENG, 張三豐. Il connaissait les Cinq Textes Classiques et pratiquait les arts taoïstes. Il était moine dans les monts Wudang, 武當山 berceau du Taoïsme, il aimait discuter de ces textes et philosopher avec la population locale. Un jour qu'il récitait les Cinq Textes Classiques, un oiseau se posa dans sa cour. ZHANG SANFENG l'observa depuis sa fenêtre : l'oiseau scrutait un serpent lové sur le sol et le serpent regardait l'oiseau. Soudain, un combat s'engagea entre eux. L'oiseau attaquait en déployant ses ailes, le serpent agitait tête, et ondulait pour échapper à l'oiseau qui retournait au sommet d'un arbre. A nouveau, l'oiseau attaquait mais le serpent se contorsionnait et s'écartait encore par un mouvement en spirale. Le combat durait… Quand ZHANG SANFENG sortit dans la cour, le serpent et l'oiseau avaient disparu. De l'observation de ce combat, ZHANG SANFENG eut l'idée du Taiji quan (*taï chi chuan*) : il s'agissait d'allier la souplesse du serpent à la vitesse de l'oiseau.

Le taiji Quan est intimement lié à la philosophie Taoïsme, TAO 道, elle englobe, relie, nourrit le vivant dans toutes ses composantes internes et externes.

XIUZHENTU 修真圖 La carte de la culture de la perfection.

PLUS D'INFOS

HISTORIQUE : Il y a des centaines d'années, les moines Taoïste qui cherchaient un moyen d'élever l'esprit et le corps à leur niveau ultime ont construit un ingénieux système connu comme l'exercice du Taiji. Celui-ci c'ests'est avéré comme le système le plus avancé d'exercice corporel et de stimulation mental jamais observé.
Il fut facile d'appliquer les théories du Taiji aux Arts Martiaux. En conséquence de quoi, le Taiji Quan devint l'Art Martial le plus formidable jamais créé.
Le Taiji Quan (tel que nous l'enseignons avec ses principes internes ***Yin-Yang, Qi, Yi, Nei Gong etc…***) est le don le plus précieux que l'on puisse faire au genre Humain.
D'après Maître Shi Ming extrait du livre l'Esprit au-dessus la matière.

ECRITURE : Nous trouvons encore parfois cette écriture Tai Chi Chuan, qui était la traduction en français de l'EFEO (Ecole Française d'Extrême Orient). De plus en plus les ouvrages traduisent cette écriture en pinyin, transcription officielle de la République Populaire de Chine. Vous lirez donc *Taiji Quan*.

DEFINITION :
TAI 太 : Le grand, le suprême. JI **極**: Le sommet, le plus haut, la poutre faîtière. **QUAN 拳**: boxe, poing.

Ce qui correspond très bien à la traduction qu'en donne Catherine DESPEUX dans son ouvrage
« *TAIJI QUAN art martial technique de longue vie* ».
Taiji Quan : technique de combat à main nue du faîte suprême.
Dans d'autres ouvrages nous trouvons : Boxe du faîte suprême ou bien encore l'Art suprême de la Boxe.

La pensée traditionnelle chinoise Taiji Quan est le symbole cosmogonique représentant le principe originel par l'union du Yin et du Yang.

LA PRATIQUE

LA FORME: Est un enchaînement de mouvements, c'est comme les katas pratiqués par les karatékas. Bruno et Anne-Sophie, vous invitent à découvrir tout en **douceur** le TAIJI QUAN (Style Yang Originel en 108 mouvements). Cet enchaînement appelé aussi Taolu **套路**, est l'étude des gestes entre eux pour créer le mouvement. Cet Art Martial Chinois Interne (A.M.C.I.) non violent est à la portée de tous. C'est une activité précieuse dans la vie de tous les jours, professionnelle, privée, sportive et bien sûr culturelle (peinture, danse, théâtre etc…). La pratique du Taiji Quan aide à la concentration, à la latéralisation des mouvements mais, est aussi un outil psychomoteur très intéressant. Elle favorise l'équilibre, l'ouverture articulaire, renforce et détend les tissus tendino-musculaires. En Bref, selon des études sérieuses sur la pratique régulière du Taiji (*Tai Chi*) **elle stimule les quatre systèmes fonctionnels concernés : musculo-squelettique, sensoriel, neuromusculaire et cognitif.** Elle améliore aussi grandement la proprioception qui est considérée comme notre sixième sens interne. Le Taiji Quan à cette particularité d'améliorer la condition physique en utilisant l'énergie plutôt que la force musculaire. L'harmonisation du mouvement avec le mental est l'affinage de la conscience afin que nos capacités latentes se révèlent. Très rapidement vous sentirez les progrès.
Dans SANTE MAGAZINE la journaliste **SHOONA WOOLLEY** relate une étude sur les **BIENFAIS** du Taiji (Tai Chi) dont voici le lien.
Saviez-vous que le Tai-Chi, pourrait aider contre la progression de la Maladie de Parkinson, selon une étude | Santé Magazine (santemagazine.fr)

LES PLUS : Les séances de Taiji seront aussi agrémentées de : **Qi Gong 氣功**, traduit par:
Qi 氣 *Energie :* ***Gong 功*** *Travail* Mais aussi la **Méditation 冥想** Et encore Les **Yi Gong 一共**
Tuī Shǒu **推手** Et par la suite le **Nei Gong 内功**

Bien d'autres ateliers nécessaires et primordiaux enrichiront la bonne pratique de l'enchaînement du Taiji Quan.

L'ensemble de ces exercices permettent l'évolution de notre **Wù Jìng 务静,** traduit par:
务 Wù: *effectuer, exercer, nécessairement*. - **静 Jìng**: *silencieux, tranquille, calme.*
En d'autres termes, s'entraîner à calmer notre esprit trop souvent surchargé de conflits, d'émotions destructeurs pour notre santé physique et mentale.
C'est aussi une étape intéressante pour accéder au **Wúwéi 無爲** traduit par:
Wú 無 *sans* - **Wéi 爲** *pour*
Ces deux sinogrammes évoquent une contradiction, qui rassemblés signifient le **non-agir**. Un état d'esprit essentiel pour bien pratiquer le Tuïshǒu.
Tuïshǒu 推手 qui se traduit par : **Tuï 推** *Pousser* - **Shǒu 手** *main.* Ces deux idéogrammes qui signifient **la poussée des mains** est un exercice très ludique, se pratique à deux une fois les mouvements de l'enchaînement acquits.

LIGNEE OFFICIELLE YANG

L'I.T.C.C.-S.E.L: INSTITUT DE TAI CHI CHUAN- et l'Ecole Sud Est-Lyonnais – Lignée Yang Originelle.
Après de nombreuses années au sein de l'école I.T.C.C.A, Bruno DOVIS rejoint Jean Pierre CAYROL qui fonde en 2018 sa nouvelle école, **I**nstitut de **T**ai **C**hi **C**huan issue de la *Lignée Yang Originelle.*

LE BUT :
L'**I**TCC et L'école du Sud-Est Lyon se consacrent, indépendamment de tout mouvement politique, religieux ou sectaire, à l'enseignement du Taiji Quan ainsi qu'à la formation d'enseignants. Son objectif est essentiellement orienté vers un travail corporel interne.

YANG Lu Chang (1799 – 1872) Apprend le Taiji de maître CHEN CHANGXING (1771- 1853) 1ère génération, fixe les caractéristiques du style Yang.

YANG Chien Hou (1847-1917)
2ème génération fils aîné et Maître-héritier,
Père de:

2

YANG Cheng Fu (1883–1936) 3ème génération
Diffuse le style Yang à travers toute la chine, fils aîné et Maître-héritier, père de:

YANG Sau Chung (1909–1985)
4ème génération, Fils aîné et Maître-héritier.

CHU King Hung (1945)
5ème génération,
Maître-héritier de Yang Sau Chun

CAYROL Jean-Pierre 6ème génération
Fonde l'Institut de Tai ChiChuan (I.T.C.C.)
Lignée Yang Originelle

L'ENSEIGNEMENT

L'enseignement pour adultes, construit de cours structurés, d'une pédagogie adaptée de façon à permette à chaque participant d'évoluer dans ce bel Art Martial qu'est le Taiji Quan.
Le Taiji Quan est un Art Martial dans toutes ses composantes. La manière dont il est enseigné dans notre école I.T.C.C est néanmoins pacifiste.
Nous pratiquerons la Forme élaborée par Maître YANG LU CHAN (1799-1872): 108 mouvements précis, souples et coordonnés. Cette Forme vous fera découvrir le réel geste nourri par l'énergie.
Les applications martiales vous permettront de vérifier, d'ajuster le mouvement. Cette Forme Originelle YANG du Taiji permet un travail de l'Être dans sa globalité.
Des mouvements d'assouplissement, des Qi Gong, des Yi Gong et l'initiation à la Méditation sont également intégrés dans notre pratique du Taiji Quan. Ces exercices sont essentiels à l'évolution de la Forme de Taiji Quan. Ils vous permettront d'accéder à l'énergétique du mouvement. Tout au long de la saison, des cours théoriques seront également dispensés. Ces différents ateliers évolueront au fur et à mesure de votre progression. Par la recherche, la compréhension du geste, associés au relâchement mental notre enseignement permet de dire que nous étudions le Taiji.

LES ENSEIGNANTS

Bruno DOVIS :

Instructeur pendant son service militaire, puis directeur de travaux dans la construction d'immeubles jusqu'en 2010, ces deux fonctions lui ont permis de développer, d'approfondir ses aptitudes à expliquer, à montrer différentes tâches à accomplir par un groupe de personnes. Fonde le 21 mai 2008 l'Association Tao Chi du Sud Est de Lyon, laisse la présidence en 2012. Avec l'expérience, un nouveau souffle s'est révélé pour donner un sens plus subtil à son engagement enseignement.

FORMATIONS:

Diplômé A.M.C.I. (Art Martial Chinois Interne) par la **F**édération **F**rançaise Des **A**rts **E**nergétiques Et **M**artiaux **C**hinois.
Diplômé de **T**AIJI **Q**UAN par l'Institut de Tai Chi Chuan (I.T.C.C.)
8 années de Yoga de 1993 à 2001 avec Nicette, SERGUEEF, Ostéopathe.
Formation en Médecine Traditionnelle Chinoise.
2 années de Chi Kong thérapeutiques de 2006 à 2007 avec Jean-Pierre CAYROL.
Maître Praticien certifié en PNL (*Programmation Neuro Linguistique)* Par l'Institut Ressources en 2011.

De 2008 à 2018, élève personnel de Maître CHU KING HUNG.
En 2012 fonde son école privée de Taiji Quan et ouvre sa salle à Saint-Priest.
Enseignant certifié par l'I.T.C.C.A. Hong-Kong de 2008 à 2019.
Enseignant certifié par l'Institut de Tai Chi Chuan Lignée Yang Originelle depuis 2019.
Depuis 2001, élève de Jean Pierre CAYROL puis devient son Elève personnel en 2019.
Titulaire du brevet de secourisme PSC1.
Carte professionnelle N° 06916ED0340.

Anne-Sophie SERTIER :

Bio-informaticienne dans la recherche dédiée à l'oncologie.
Tout au long de son parcours, elle a enseigné à l'université et régulièrement formé à sa discipline différents chercheurs.

FORMATIONS

Diplômée A.M.C.I. (Art Martial Chinois Interne) par la **F**édération **F**rançaise Des **A**rts **E**nergétiques Et **M**artiaux **C**hinois.
Enseignante certifiée par l'école mère l'Institut de Tai Chi Chuan Lignée Yang Originelle.
Pratique le Taiji Quan depuis 2014, y compris les stages avec Me CHU.
Elève personnelle de Jean Pierre CAYROL fondateur de l'école ITCC
Diplômée de TAIJI QUAN par l'Institut de Tai Chi Chuan (I.T.C.C.)
2 années de Chi Kong thérapeutiques de 2017 et 2018 avec Jean-Pierre CAYROL.
Formation en Médecine Traditionnelle Chinoise.
Titulaire du brevet de secourisme PSC1.
Praticienne certifiée en PNL (***P**rogrammation **N**euro **L**inguistique)* par l'Activ'PNL.

LES COURS DE TAIJI QUAN

Début des cours de TAIJI QUAN à partir du : Lundi 7 septembre 2026-
En fonction du nombre de participants, certains cours en période de congés scolaires pourraient être assurés.

Fin des cours hebdomadaires le : vendredi 25 juin 2027.

THEMES EN FONCTION DES GROUPES :

Groupe 1 : Apprentissage de la 1ere partie de la Forme et début de la 2eme partie, bases énergétiques, enracinement, axe, perception de l'énergie interne…). - Qi gong – Méditation-Exercices Taoïstes-Tui Shu à 1 main.

Groupe 2 : Début niveau Yin-Yang - 2ème partie La TERRE – Tui-shu à 2 mains, 2ème série de Qi gong - Méditation Taoïste.

Groupe 3/4 : Suite niveau Yin Yang - Suite et fin de la Forme 3ème partie LE CIEL Qi Forme, Spirales de bras niveau 1- Tui-shu à 2 mains- Qi gong - Méditation Taoïste.

Groupe 5 : Renforcement de la Forme 3ème partie LE CIEL- Qi Forme, Spirales de bras niveau deux – dominante 3Yin 3Yang des bras - Tui-shu à deux mains- Qi gong - Méditation Taoïste.

Groupe 6 : Yin Yang du pied porteur –Suite de la Forme de l'Epée - Qi gong - Yi gong - Méditation Taoïste-Tui-shu à 2 mains - Nei Gong

Groupe 7 : La roue des mains – Fighting Forme de l'Epée à deux – Tui shu à 2 mains – - Qi gong- Yi gong – Méditation Taoïste - Nei Gong.

LES COURS A SAINT PRIEST

FIRST PARK- 67, RUE JEAN ZAY :
A deux pas du parc de Parilly.
Coordonnées géographiques : Latitude Nord 45°42'28'' – Longitude Sud 4° 54' 17''
Salle claire, spacieuse, climatisée. Le revêtement de sol en Parquet exempt de solvant polluant.
Pour le confort de tous, tapis et coussins ECO sont mis à votre disposition.

STATIONNEMENT GRATUIT : A l'intérieur de la résidence, le long de la rue Jean ZAY ou bien sur le parking du parc de Parilly *(en face de l'entrée principale de RENAULT TRUCKS).*
Accès Bus: TCL ligne C25 : arrêt Cité Berliet, Avenue Charles de Gaulle – TCL ligne 93 : arrêt Parilly Jean ZAY, Boulevard de Parilly - TCL ligne 62: arrêt Parc Lyder, Avenue Charlie CHAPLIN.

Cours découverte pour débutants : A Saint Priest
Mardi de 16h45 à 18h15 Mercredi de 18h30 à 20h00* Vendredi de 9h30 à 11h00* Vendredi de 20h15 à 21h45*

Pour les groupes de 1 à 3, des supports vidéo seront proposés, mais ne pourront pas remplacer les informations, les rectifications dispensées lors les cours en présentiel.

TOUS LES COURS HEBDOMADAIRES A SAINT-PRIEST

Jour	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3/4	Groupe 5	Groupe 6	Groupe 7
Lundi			18h30 à 20h00*	20h15 à 21h45*		
Mardi	20h15 à 21h45*	**18h30 à 20h00**				
Mercredi		18h30 à 20h00*	20h15 à 21h45*	16h45 à 18h15*		
Jeudi					**18h30 à 20h00**	**20h15 à 21h45**
Vendredi	9h30 à 11h00* 18h30 à 20h00*	20h15 à 21h45*				

Les cours seront assurés à Saint-Priest par Bruno DOVIS diplôme A.M.C.I. spécialité TAIJI QUAN.
Les cours marqués d'un* seront assurés à Saint-Priest par Anne-Sophie SERTIER diplômée A.M.C.I.
En fonction du nombre de participants, certains créneaux horaires pourraient subir des modifications mineures.

STAGES A LA 1/2 JOURNEE

Stages organisés par Bruno DOVIS à l'adresse suivante ; 67 Rue Jean ZAY. 69800 Saint-Priest le samedi de 9h30 à 12h00 suivant des dates indiquées ci-dessous. **Le tarif pour un stage est de 30,00€.**

Stage d'applications Martiales et self-défense relatives à la Forme Yang originelle en 108 mouvements**.**

Bien que plutôt proposé aux pratiquants connaissant le Taiji du style Yang en 108 mouvements, ce programme est ouvert à tous. L'objectif est de concrétiser les mouvements de l'enchaînement. De prendre de l'assurance, de garder son sang-froid dans des situations délicates. Travailler le bon réflex le tout en souplesse. Progresser dans le geste juste, juste le geste.

Samedi 31 octobre 2026 **Samedi 19 décembre 2026**

STAGES A LA SEMAINE

Organisés par Bruno DOVIS assisté d'Anne- Sophie
STAGE DE PRINTEMPS A SAINT- PRIEST Date et thème à venir.

STAGE D'ETE A SAINT PRIEST Date et thème à venir.

LES COURS A CORBAS :

- **SALLE LA PAGODE - 47, CHEMIN DE GRANGE BLANCHE :**
  Coordonnées géographiques : Latitude Nord 45°39'57'' – Longitude Sud 4° 54' 14''

- **STATIONNEMENT GRATUIT** devant la Pagode et sur le parking du gymnase J. JAURES.

Accès bus TCL ligne 54. Arrêt, Chemin de Grange Blanche.

- **Cours Découverte pour débutants :** **Poursuite des cours hebdomadaires le mercredi :**

Groupe 1 : **de 9h30 à 11h00** **de 18h30 à 20h00de**
Groupe 2 : **de 16h45 à 18h15**
Groupe 3/4: **de 15h à 16h30**
Groupe 5 : **de 20h15 à 21h45**
Groupe 5 : **de 18h30 à 20h00**

Les Cours seront assurés par Bruno DOVIS.

TOUS LES COURS HEBDOMADAIRES A CORBAS

Jour	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3/4	Groupe 5	
Mercredi	*De 9h30 à 11h00* *De 18h30 à20h00*	*De 16h45 à 18h15*	*De 15h00 à 16h30*	*De 20h15 à 21h45*	

LES COURS A BRON

ECOLE MARKADAS Dance Center, place de la liberté. Stationnement gratuit. Accès Tramway T2, arrêt Hôtel de ville Bron.

- **Cours Découvert pour débutants :**
  Groupe 1 : Mardi 8 septembre de 14h30 à 16h00

Poursuite des cours hebdomadaires :
Groupe 1 : Les Mardis de 14h30 à 16h00

LES COURS HEBDOMADAIRES A BRON

Jour	Groupe 1				
Mardi	*14h30 à 16h00**				

Les cours seront assurés par Anne-Sophie SERTIER diplômée A.M.C.I. spécialité TAIJI QUAN.

DETERMINEZ VOTRE GROUPE POUR LA SAISON 2026-2027

Des groupes de niveaux mélangés ne permettent aucun progrès à moyen terme, c'est pour cela que tous nos cours sont organisés en niveau de pratique. C'est la seule façon de garantir une progression régulière cohérente et structurée.
Le numéro du groupe correspond à un thème de travail et non à des années de pratique comme par exemple : les personnes du groupe 6 ont plus de 12 années de pratique.

COURS HEBDOMADAIRES

La saison 2025-2026 vous étiez :		La saison 2026-2027 vous serez :	
/		Groupe 1 :	Corbas - Saint-Priest et Bron *Débutants*
Groupe 1 :	Corbas et Saint-Priest	Groupe 2 :	Corbas et Saint-Priest
Groupe 2 :	Corbas et Saint Priest	Groupe 3/4 :	Corbas et Saint Priest
Groupe 3 :	Corbas et Saint-Priest	Groupe 3/4 :	Corbas et Saint- Priest
Groupe 4 :	Saint-Priest	Groupe 5 :	Corbas et Saint Priest
Groupe 5 :	Saint-Priest	Groupe 6 :	Saint-Priest
Groupe 6 :	Corbas et Saint-Priest	Groupe 7 :	Saint- Priest

LES SERPENTS QUI RAMPENT

L'EVOLUTION AVEC NOTRE ECOLE

MAIS QU'EST-CE LE TAIJI QUAN ? Origines martiales du Tai Ji Quan.
Contrairement aux idées reçues, le Tai Ji Quan n'a pas été conçu uniquement comme un exercice de relaxation. Il s'agit d'un art martial développé pour l'autodéfense et la protection rapprochée. Les mouvements lents et fluides que nous connaissons aujourd'hui étaient à l'origine des techniques de combat redoutables : L'un des aspects essentiels du Tai Ji Quan est son entraînement basé sur des mouvements lents et contrôlés. Cela permet :

- **Une meilleure perception du corps** : En pratiquant lentement, on peut corriger sa posture et affiner ses gestes.
- **Un renforcement des muscles stabilisateurs** : Chaque mouvement engage le corps entier, favorisant l'équilibre et la coordination.
- **Une progression dans les capacités articulaires**. Chaque mouvement nous invite, tout en respectant l'ensemble de notre corps, à augmenter tout en fluidité, nos ouvertures articulaires.
- **Un travail sur la respiration et le calme mental** : Le Tai Ji Quan aide à réguler l'anxiété et améliore la concentration ainsi que la confiance en soi.

NOTRE STYLE : Notre style Yang originel comprend trois parties. 1ère partie, la Terre, composée de 16 mouvements. 2ème partie, l'Homme, composée de 41 mouvements. 3ème partie, le Ciel, composée de 51 mouvements.
Nous apprendrons, tout en douceur, en respectant les capacités de chacun, les mouvements de la Forme (*l'enchaînement*).
Ils sont essentiels à la mise en œuvre des fondamentaux corporels ainsi que les principes interne basés sur des connexions Energétiques.

LA PHILOSOPHIE : Quatre Philosophies fondent l'essentiel lié à la pratique du Taiji Quan :
Le **Confucianisme** se fonde sur les Vertus Morales.
Tandis que la doctrine du **Taoïsme** est l'Energie.
Puis, ce qui représente le plus le **Bouddhisme** est le Mental dans l'instant présent.
Et enfin la **Médecine Traditionnelle Chinoise** en relation avec le bien-être.

L'ENERGETIQUE : Rapidement nous aborderons les niveaux énergétiques appelés Qi Forme. Des tests appropriés sont également au programme.

LA SUITE : La dynamique Yin-Yang est l'essence primordiale du Taiji Quan toujours présente dans chaque mouvement tout au long de la Forme. Dans le futur, la respiration sera utilisée. La progression rigoureuse déterminée par les niveaux de pratique de la Forme du Style Yang Originel est essentielle. Elle permet la compréhension tant corporelle que mentale des transformations énergétiques. L'enseignement que nous vous proposons, est un travail constant axé par des connexions internes corporelles donneront accès au Souffle Interne, niveau très élevé du Taiji Quan. Cette pratique est bien au-delà de ce que certains appellent danse ou gymnastique chinoise.

A DEUX : Le Tui-shu *(travail à deux)*, à une main, à deux mains, sur place, en mouvement. Mais aussi le Taiji l'épée, du sabre sont également au programme de cette belle aventure énergétique.

ET PLUS, QI GONG, MEDITATION, AUTOMASSAGE : Ces trois pratiques plutôt asiatiques dont l'origine se perd dans la nuit des temps sont maintenant de plus en plus pratiquées en occident.
Dans un premier temps, la pratique des Qi Gong et des automassages, nous permet de conserver ou de retrouver notre souplesse articulaire. Puis, prendre conscience de notre corps et de le connecter dans sa globalité. C'est une relation au corps tant en périphérie qu'en profondeur.
Progressivement, nous vous accompagnerons dans ces formidables exercices de connexions holistiques.
Avec la méditation nous relions l'Esprit au Corps. La méditation nous aide à prendre du recul sur les différents évènements de notre vie et à progresser dans le lâcher prise.

L'EPEE : Pratique de l'épée en solo et à deux.

LES TARIFS 2026-2027

- **LE TARIF GLOBAL ANNUEL DES COURS HEBDOMADAIRES EST INFERIEUR A CELUI 2013 ET RESTE LE MËME QUE CELUI DE LA SAISON 2025-2026.**
  Votre inscription permet de suivre plusieurs cours par semaine de même niveau ou d'un niveau inférieur.

- **TARIFS POUR LES COURS DE TAIJI : Cycle hebdomadaire : Cotisation trimestrielle.**

Groupe 1 et seulement pour les nouveaux débutants : 106 € par trimestre.
***Si tarif réduit : 94,00€** par trimestre.

Pour les autres participants des groupes 2 à 7, de septembre à décembre : 112€ pour le trimestre.
*** si tarif réduit : 99,00 €** pour le trimestre.
Pour tous les groupes de 1 à 7 :
Les deux autres trimestres (de janvier à mars et d'avril à juin) **106,00€** par trimestre.

***Si tarif réduit : 94,00€** par trimestre.
Les Règlements se font en septembre dès votre inscription puis début janvier et début avril.
Dans la mesure des places disponibles, uniquement pour **les groupes de 1 à 7**; ce tarif vous permet de suivre gratuitement d'autres cours du même niveau ou d'un niveau inférieur.
Vous pouvez régler le trimestre avec trois chèques, ils seront encaissés mensuellement.

- **POUR TOUS LES GROUPES, ASSURANCE** : Lors de votre inscription, vous réglez pour votre assurance la somme de **6,00€** par chèque à l'ordre de **l'Association Tao Chi Sud Est de Lyon**. Vous complétez le Bulletin d'inscription, voir sur le site rubrique « les tarifs et inscription ». L'assurance est valable pour plusieurs créneaux ou stages.

- **STAGE PAR 1/2 JOURNEE LES SAMEDIS : 30,00€**. Règlement avant le stage.

- **STAGE A LA SEMAINE :**

30,00€ ½ journée - 50,00€ 1 jour- 75,00€ 2 jours- 100,00€ 3jours- 120,00€ 4jours- 130,00€ -5 jours

Règlement avant le stage

- **COURS PARTICULIER DE RATTRAPAGE :** Uniquement à Saint-Priest et en fonction du planning.

Tarif unique ; **30,00€** le cours d'une heure. Règlement avant le cours.

POUR NOUS RENCONTRER

NOTA : RENDEZ-VOUS POUR LA ENTREE 2026

Nous vous accueillerons et répondrons à vos éventuelles interrogations.

Au Forum des associations de Corbas. Toute la journée le **samedi 5 septembre** au gymnase Jean JAURES. (Chemin de Grange Blanche)

Au Carrefour des Associations de St-Priest. Toute la journée le **dimanche 6 septembre** sous le château.

Au Forum des association à BRON. Toute la journée le dimanche 6 septembre à l'Espace Albert Camus.

- Bruno DOVIS, 19 route de Saint Symphorien d'Ozon - 69960 CORBAS
- Téléphone: 04.78.70.32.35 – En cas d'absence n'hésitez pas à nous laisser un message.
- E-mail: tai-chi.bruno.dovis@orange.fr
- Q.R. Code: Site Internet
- Site Internet: www.asso-taichisudestlyon.com
- Page Facebook: https://www.facebook.com/taiji.bruno.dovis