

Le Taïchi chuan Now à VELANNE.

L'Ecole du Héron Bleu est rattachée à l' « International Academy of Taïchi chuan Now » dont le siège se trouve à Bienne en Suisse.

Présidente du Bureau Régional : Monique BLANCHIN contact 04 76 07 61 40 et 06 19 89 44 48

Notre site internet: www.taichichuannow.com

Le Taïchi chuan Now est un art martial interne qui tire ses origines à la fois du Temple de Shaolin Province du Henan en Chine et de l'école Taoïste Des Mont Wudang. C'est Maître Nowas, Moine disciple du Temple de Shaolin, 32 ème génération qui a été le premier européen à être intronisé par les autorités chinoises pour la transmission de cet art.

Les cours se déroulent en plusieurs parties : tout d'abord des échauffements, des exercices de respiration , de relaxation, d'auto massages, de QI gong, puis le Taïchi chuan .

Les qi gong vont permettre de canaliser le QI (ou énergie vitale essentielle) bien connu dans le domaine de la médecine orientale ou encore des arts martiaux . Parmi les différentes techniques du Taïchi chuan traditionnel nous pratiquons le taïchi martial entre autres « le bâton court de shaolin. »

Le Taïchi chuan forme yang est un apprentissage de la relation que l'on a avec soi-même ainsi qu'avec les autres. Au-delà de la pratique gestuelle externe, on découvre une pratique plus profonde plus subtile interne.

Cet art se pratique à tout âge, et ses vertus sont reconnues davantage de jour en jour.

Les cours se déroulent à la salle des fêtes de velanne :

Le lundi soir de 18h30 à 19h30 et le mercredi matin de 9h à 10 h.

N'hésitez pas à venir essayer 2 cours d'essais vous seront offerts.