

ASSOCIATION AILES

TAICHI CHUAN

QI GONG



www.taichi-ailes.fr



TAICHI CHUAN
QI GONG



2025-2026

TAICHI CHUAN

Art martial interne, le **TAICHI CHUAN** est une gestuelle énergétique traditionnelle chinoise dont la base, dite «**FORME**», est un enchaînement de mouvements lents, ronds et synchronisés. Son exécution consciente a une excellente influence sur la santé, la vitalité et la détente profonde.

Le **STYLE YANG ORIGINEL**, transmis en Europe par **Maître CHU King Hung**, est la forme authentique de YANG Chen Fu, petit-fils du fondateur du Style YANG. Il se différencie des autres styles par l'utilisation de nombreux tests, seuls ou avec partenaires, permettant de trouver « le geste juste » dans la détente et le lâcher prise, et l'efficacité dans les applications martiales.



Les cours sont animés par:

Karine FREDON (3e DUAN) en formation continue avec Maître CHU King Hung fondateur en Europe de l'ITCCA (International Tai Chi Chuan Association),
Cécile GIRARD (3e DUAN), Marie-Claude PLANTADE (3e DUAN) et Geneviève CHEETHAM (3e DUAN), en formation continue avec Denis MARQUES, disciple de Maître CHU King Hung.

Toutes les enseignantes sont diplômées FFAemc

QI GONG

Le QI GONG est un **art de prévention, de bien être, de santé**, basé sur des concepts de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Sa pratique développe la détente corporelle, la fluidité de la respiration, le calme de l'esprit, la paix du cœur.



Une pratique régulière est essentielle pour augmenter son capital d'énergie vitale, pour s'épanouir physiquement, psychologiquement et spirituellement.



Les cours sont animés par :

* Marielle CANÉPA - Diplômée de la fédération FEQGAE et de l'école de *Maître KE WEN* « Les Temps du Corps »
* Joëlle RIBAUD, Claire BAADOUD et Gérard ROY enseignant(e)s diplômé(e)s de l'école de *Maître KE WEN* « Les Temps du Corps »

Des ateliers de Qi Gong ouverts à tous sont proposés toute l'année
(dates et lieux sur le site www.taichi-ailes.fr)

Samedi 9h30 - 12h

Début des cours

Lundi 15 septembre 2025

Premier cours d'essai gratuit sans engagement.
Les cours sont interrompus pendant les congés scolaires.

Tarifs (Cours à l'année) *

Licence, assurance et adhésion comprises

TAICHI CHUAN ou QI GONG

275 € (Tarifs réduits 230 €)

TAICHI CHUAN + QI GONG

395 € (Tarifs réduits 345 €)

* valables pour trois cours hebdomadaires de même niveau

Règlement possible en 3 fois.



Tarif des ateliers de QI GONG :

15 € par atelier

Réduction (pour tous les cours annuels) :
pour étudiants, chômeurs, retraités, 2e
personne d'une même famille.



Une BIBLIOTHÈQUE est mise gratuitement à la
disposition des membres de l'association.

Pour plus d'informations :
Taichi Chuan : 06 74 13 40 85
Qi Gong : 06 76 75 57 42
assoailles45@gmail.com
www.taichi-ailes.fr



Cours hebdomadaires Taichi Chuan

Débutants:

Mardi 20h - 21h15

Salle des Chats Ferrés - Orléans

Mercredi 17h45 - 19h15

Salle des Chats Ferrés - Orléans

Jeudi 9h30 - 10h45

Centre Social- Place Ste Beuve
Orléans la Source

2e Partie:

Mardi 18h30 - 19h45 / 20h - 21h15

Salle des Chats Ferrés - Orléans

Mercredi 17h45 - 19h15

Salle des Chats Ferrés - Orléans

Jeudi 12h15 - 13h30

Palais des Sports - Orléans

3e Partie:

Mardi 20h - 21h15

Salle des Chats Ferrés - Orléans

Mercredi 17h45 - 19h15

Salle des Chats Ferrés - Orléans

Jeudi 12h15 - 13h30

Salle des Chats Ferrés - Orléans

Anciens (+pratique des armes):

Jeudi 18h30 - 20h

Espace Olympe de Gougues - Orléans la Source

Ateliers (travail à deux, tests énergétiques):

Ouverts aux personnes ayant assimilé la 1^{ère} partie

Mercredi 20h00 - 21h30

Centre Social- Place Ste Beuve - Orléans la
Source

**Des ateliers de Taichi Chuan sont proposés
aux adhérents au cours de l'année.**



Cours hebdomadaires Qi Gong

Cours ouverts à tous:

Qi Gong de la femme de Mme LIU YA FEI

Lundi 10h - 11h30

Palais des Sports - Orléans

Lundi 14h30 - 16h

Salle Albert Camus- 4 place du Champ St Marc
(avenue Jean Zay) - Orléans

Qi Gong de base de Maître KE WEN

Lundi 16h15 - 17h30

Salle Albert Camus- 4 place du Champ St Marc

Qi Gong Zi Ran Men de Maître LIU DE

MING et Mme Ingrid MALENFANT

Mercredi 17h - 18h15

Élite Asso - 642 rue Paul Heroult -
ZA des Carmes - St Jean le Blanc

Après 1 ou 2 ans de Pratique :

Qi Gong de Maître ZHANG GUANG DE,

Maître KE WEN et Maître LIU DE MING

Mardi (2 cours) 14h30-15h50 et 16h10-17h30

Élite Asso - 642 rue Paul Heroult -
ZA des Carmes - St Jean le Blanc

Mercredi (3 cours) :

12h30-13h45 / 13h45-15h / 15h-16h15

Salle des Chats Ferrés - Orléans

Jeudi (2 cours) 15h30-16h45 et 17h-18h15

Espace Olympe de Gougues - Orléans la Source

Méthode Hui Chun Gong

Mercredi 18h30 - 19h50

Élite Asso - 642 rue Paul Heroult -
ZA des Carmes - St Jean le Blanc

**Des ateliers de Qi Gong sont proposés aux
adhérents au cours de l'année.**