

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 et Claire BAADOUD enseignantes diplômées de l'école de *Maître KE WEN* « Les Temps du Corps »

Des ateliers mensuels ouverts à tous sont proposés toute l'année
(dates sur le site www.taichi-ailes.fr)

Samedi 9h30 - 12h

Espace O. de Gouges – Orléans la Source

Début des cours

Lundi 14 septembre 2026

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

Tarifs (Cours à l'année) *

TAICHI CHUAN ou QI GONG

230 € (Tarifs réduits 185 €)

TAICHI CHUAN + QI GONG

350 € (Tarifs réduits 300 €)

* valables pour trois cours hebdomadaires de même niveau

Licence, Assurance Adhésion AILES : 45€

Règlement possible en 3 fois.



Ateliers de QI GONG du samedi matin

10€ par atelier pour les adhérents

15€ par atelier pour les externes (+45€ pour l'adhésion dès le 2e 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 :
Qi Gong : 06 76 75 57 42
Taichi Chuan : 06 74 13 40 85
assoiles45@gmail.com
www.taichi-ailes.fr

ASSOCIATION AILES

TAICHI CHUAN

QI GONG



www.taichi-ailes.fr



**QI GONG
TAICHI CHUAN**



2026-2027



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



Cours hebdomadaires Taichi Chuan

Débutants:

Mercredi 17h45 - 19h15

Salle des Chats Ferrés - Orléans

Jeudi 9h30 - 10h45

Place Ste Beuve - Orléans la Source

Jeudi 12h15 - 13h30

Palais des Sports - Orléans

2e Partie:

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

Salle des Chats Ferrés - Orléans

Mercredi 17h45 - 19h15

Salle des Chats Ferrés - Orléans

Jeudi 9h30 - 10h45

Place Ste Beuve - Orléans la Source

Jeudi 12h15 - 13h30

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 (+sabre)

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

Place Ste Beuve - Orléans la Source



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 Zi Ran Men de Maître LIU DE MING et Mme Ingrid MALENFANT

Mercredi 17h - 18h15

Château de l'Orbelière – Olivet

Qi Gong de Maître ZHANG GUANG DE, Maître KE WEN et Maître LIU DE MING

Lundi 16h15 - 17h30 (les bases du Qi Gong)

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

Mardi (2 cours) 14h15-15h45 et 15h45-17h15

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

Après 1 ou 2 ans de Pratique :

Méthode Hui Chun Gong

Mercredi 18h30 - 19h50

Château de l'Orbelière – Olivet

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